

اليوغا في السرير

30 تمريناً غاية في السهولة



أنييس أوسترال



اليوغا في السرير
30 تمريناً غاية في السهولة
تأليف أنييس أوسترال

تحويل وتنسيق
د/ حازم مسعود
https://t.me/hazem_massaod_kindle_books


رسوم
الداخل: إيلين لافيه

يشير مصطلح "يوغا" إلى عبارتَي "وحدة" أو "رابط" في السنسكريتية [اللغة الهندية القديمة]. وقد نشأت اليوغا في الهند منذ أكثر من ٢٥٠٠ عام، وهي تتيح (إعادة) توحيد الجسد بالروح عن طريق النفَس والاسترخاء والانتباه إلى الذات، وذلك للتمتّع بالمزيد من الهدوء والطمأنينة. فبالانتباه والتركيز، تُمكّننا اليوغا من التحكّم بالذهن.
وبملاحظةٍ دقيقة لأحاسيسنا، تساعدنا اليوغا على إدراك ليس الجسد فحسب بل التقلّبات التي يشهدها الذهن أيضاً، تلك الأفكار التي تسكننا وتمرّ بنا باستمرار من دون التمكّن من السيطرة عليها. فما العمل لبقائنا مرسَّخين في اللحظة الحاضرة من دون الانجراف في ذكرياتنا الماضية أو إطلاق العنان لتوقّعاتنا عن المستقبل؟ يصف ممارسو اليوغا أفكارنا بأنّها أشبه بقردٍ يتنقّل من غصنٍ إلى آخر بشكل فوضوي. إنّه لمُضنٍ أن نشتّت أفكارنا على هذا النحو في حين أنّ الرجوع إلى الأساس، أي ما يحدث الآن وهنا، يريحنا.
وبلجوئنا إلى اليوغا التي تركّز انتباهنا إلى ذواتنا ومحيطنا، نستطيع أن نعيش اللحظة الحاضرة بأدقّ تفاصيلها. وبخوضنا هذا المجال، سنتمكّن من إعارة اهتمامٍ لأحاسيسنا الجسدية والإدراكات الخارجية أيضاً مثل: الحرارة والبرد والنعومة والخشونة والضوء والظلمة والأصوات والضوضاء التي تحيط بنا... وسنستطيع أيضاً معاينة حالتنا الذهنية من دون أن نُصدر حكماً سلبياً بحقّ أنفسنا ونحاول التحكّم بأفكارنا. وسنسعى أيضاً إلى التركيز على التنفّس الذي سيضطلع بدور المرشد لنا طوال ممارستنا اليوغا، إذ يُفيد التنفّسُ في إرخاء الجسد وتهدئة الروح، وفي التحرّر من الضغوط الجسدية والذهنية.
اليوغا ليست مجرّد رياضة جمباز، إذ تساعد هذه الممارسة على منح الجسدِ راحةً عميقة والذهنِ بعضَ الهدوء، فيؤثّر أحدهما في الآخر.
تقضي جلسة اليوغا باتّخاذ سلسلةٍ من الوضعيات الدينامية نوعاً ما. بعضها ساكن، أي أنه يُحافظ على الوضعية من دون الحراك لبضع ثوانٍ بغية تمديد العضلات. ويعود لكلّ شخص تحديدُ المدّة التي يخصّصها لمختلف الوضعيات تبعاً للوقت الذي لديه، لكن أيضاً وفقاً لحال الجسم في يوم ممارسة اليوغا. غير أنّ المهمّ هو إرخاء العضلات جيداً وتمديد الجسم بشكل مجدٍ. لذلك، نقترح في البداية الإبقاءَ على الوضعيات طوال خمسة أنفاس كاملة تشمل عمليّتَي شهيق وزفير.

وقد يكون من المفيد إطالة مدّة وضعيةٍ تُسبّب بعضَ الضغوط للتوصّل إلى ارتخاء عضلي، لكن طبعاً من دون الإفراط في الضغط أو أذيّة النفس. فبذلك، ستزداد مرونتك وقدرتك على الاسترخاء تدريجياً وستنسى عضلاتك المتيبّسة، والمتورّمة والواهنة أحياناً، وسيغيب عن ذهنك قلق اللحظة.
ابقَ دائماً متيقّظاً لأحاسيس جسدك لتحقّق التوازن بين الجهد والارتخاء. واستمع لذاتك، واعثر على الوضعية الأنسب لك، واستمتع بتحسّنك رويداً رويداً. لا تنسَ أن تسترخي لبعض الوقت بين الوضعيات.
تجدر المعرفة أنّ الجسم متيبّسٌ في الصباح أكثر من الليل، وأنّه أكثر مرونةً عندما يصبح الطقس حارّاً، وأنّ الذهن غالباً ما يتشتّت عقب يومٍ حافل مقارنةً بذهن صافٍ في الصباح عند الاستيقاظ بعد ليلة نومٍ هنيئة. اختَر النوعية على الكمّية، فمن الأفضل اتّخاذ عددٍ أقلّ من الوضعيات ولمدّة أطول على السعي إلى عملها جميعاً واحدة تلوَ أخرى وبسرعة. فالجسم بحاجة إلى الوقت للاسترخاء بالكامل.
أمّا السرير، فهو المكان المثالي لممارسة اليوغا، حيث يسهل الاسترخاء وإطلاق العنان للنّفْس بكلّ أمان وارتياح، وبلباس مريح.
لذلك، عليك اختيار فراشٍ صلب، فالسند القوي ضروريٌّ لتحقيق التوازن وتأمين الراحة خلال تمديد العضلات.
وفي إطار بعض التمارين، أنصحك بالاستعانة بوساداتٍ لدعم الظهر أو مؤخّرة العنق: فاحرص على وضع وسادة مسطّحة خلال النوم، ووسادة أصلب وأكثر سماكة (مثل تلك التي تتّكئ عليها أثناء قراءتك في السرير)، أو مسند.
ولِمَن يجد صعوبةً في اتّخاذ بعض الوضعيات، ولاسيّما تلك الهادفة إلى تمديد الساقَين أو الظهر، لا تتوانَ عن استخدام حزامٍ خاصّ بلباس الحمّام أو وشاح، فهما يمنحانك بضعةَ سنتيمترات إضافية لتسهيل وضعيّتك.
وإذا سبق أن حضرتَ جلساتٍ خاصّة باليوغا، ستجد الكثير من الوضعيات مألوفة. خلاف ذلك، عسى أن تمدّك ممارسةُ اليوغا في السرير بالرغبة لتتابع اكتشافَ هذا المجال فيستهويك عندئذٍ حضورُ صفٍّ لليوغا قريبٍ من منزلك.

التنفّس

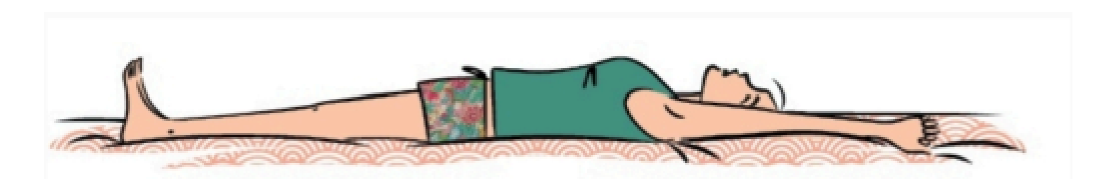
التنفّس ضروري لممارسة اليوغا. فهو يتيح، عبر أكسجة الجسم، الاسترخاءَ والتركيز والارتخاء والانتباه.
وتشمل عملية تنفّسٍ "كاملة" في اليوغا جزأَين: شهيقٌ يليه زفير. وفي كلا الجزأَين، يجدر التنفّس دائماً من الأنف، إلّا في حال الشعور بأيّ نوع من الانزعاج، مثلاً في حال الإصابة بالزكام.
في جميع الوضعيات من الضروري التنفّس بعمقٍ وانتظام:
• عند الشهيق، يدخل الهواء إلى الجسم عبر الأنف فينفخ البطن في المقام الأوّل ثمّ القفص الصدري وصولاً إلى الترقوتَين [عظمتان أفقيتان أعلى القفص الصدري].
• تجري عملية الزفير بإخراج الهواء من البطن الذي يفرغ أوّلاً، ثمّ القفص الصدري، إلى حين الشعور بانخفاض الترقوتَين.
• بين الشهيق والزفير من الممكن إبقاء الهواء في الرئتَين لأربع ثوانٍ أو خمس. وبين الشهيق والزفير من الممكن إبقاء الرئتَين فارغتَين لأربع ثوانٍ أو خمس. حاول المعادلة بين وقتَي هاتَين العمليتَين.
في البداية، يمكنك وضع يدٍ على البطن ووضع اليد الأخرى على الصدر للشعور فعلياً بانتفاخ البطن وتمدُّد الرئتَين وتباعُد الأضلاع وصولاً إلى الترقوتَين جرّاء دخول الهواء. ثمّ راقب بطنك وهو يفرغ من الهواء قبل انخفاض الترقوتَين.
لا تتوانَ عن التنهّد والتثاؤب حالما تشعر بهذه الرغبة، بل يمكنك تحفيز هذه التنهّدات والتثاؤبات التي تُسهم في إرخاء الحجاب الحاجز ما يؤدّي إلى ارتخاء القفص الصدري.
يشار إلى أنّ غالبية الوضعيات المذكورة في الكتاب ساكنة، أي أنّه يجدر الإبقاء على الوضعية بلا حراك، مع التنفّس بعمق من أجل تمديد العضلات وإرخاء الجسم بطريقة أفضل وأسلس.
وعند تنفيذ الوضعيات بشكل دينامي، أي عن طريق الحركة، يجدر أن يتناغم التنفّس مع الحركة: يتّسع الجسم عند الشهيق ويتقلّص عند الزفير.
ومن الممكن أيضاً اعتماد أسلوب التنفّس الأوجايي أثناء اتّخاذ الوضعيات.

الوضعيات على الظهر



تشكّل الوضعيةُ على الظهر وضعيةَ الاسترخاء بامتياز. فهي لا تمارس ضغطاً على أيّ جزءٍ من الجسم، بل من الممكن أن تنفتح الجهةُ الأمامية من الجسم وتتّسع، فيما تبقى الجهةُ الخلفية مسندةً إلى الفراش ومرتاحةً عليه.

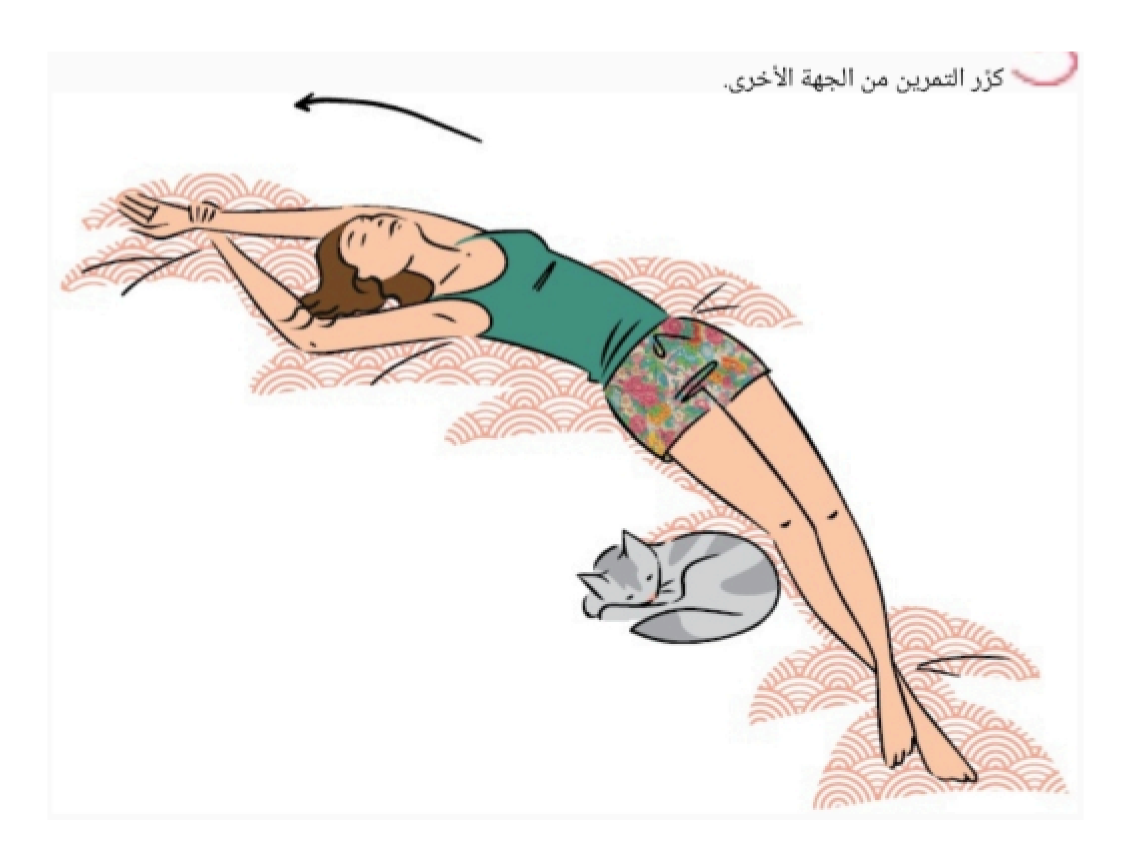
١. تمديد كامل الجسم



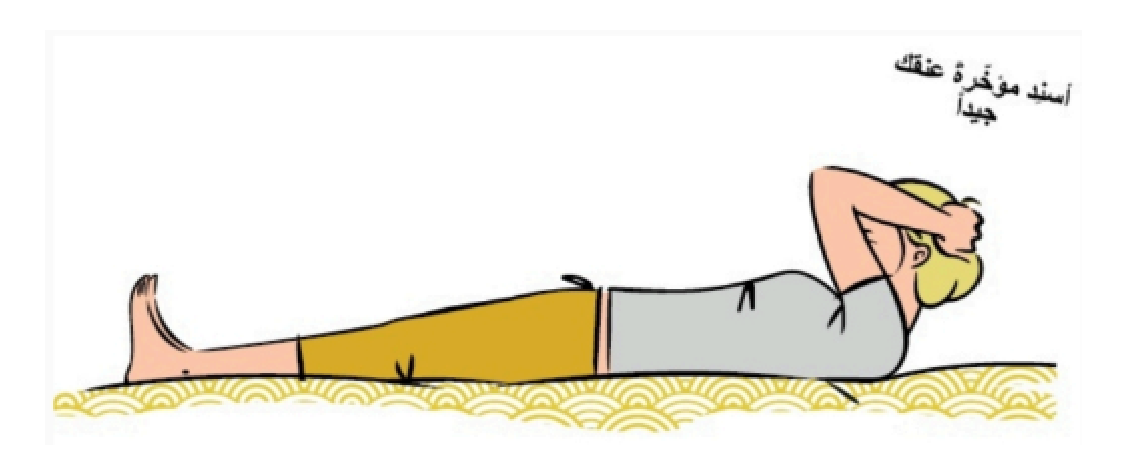
• استلقِ على ظهرك ومدَّ ذراعَيك فوق رأسك، مع إبقاء عضلات ساقَيك قويّتَين وأسفل قدمَيك مشدوداً نحوك. لا تنسَ أن تخفض ذقنك قليلاً لتطيل مؤخّرة العنق.
• مدّد عضلاتك إلى أقصى حدّ عند الشهيق ثمّ استرخِ عند الزفير.
• عاود التمرين ٤ أو ٥ مرّات وأنت تُبقي جسمك ممدَّداً إلى أقصى حدّ عند كلّ عملية شهيق.
الوضعية البديلة ١
• من الوضعية السابقة، اشبك أصابعك وأدِر راحةَ يدَيك لتواجه الجدار أو رأس السرير وأبقِ إبهامَيك متلاصقَين. تمدَّد باتّجاه اليمين ثمّ اليسار. بعد ذلك تمدَّد في الوسط في خطّ مستقيم مع إسناد راحة يدَيك إلى الجدار أو رأس السرير.

الوضعية البديلة ٢
وضعية الموزة
• من الوضعية الأولى، مدَّ ذراعَيك خلف رأسك وامسك معصمك الأيسر بيدِك اليمنى واحنِ صدرك إلى اليمين. ستشعر عند الشهيق باتّساع الجهة اليسرى بكاملها.
• زِد من حدّة التمديد بإزاحة قدمَيك المتلاصقتَين نحو اليمين، مع وضع القدم اليسرى فوق اليمنى.

كرِّر التمرين من الجهة الأخرى.



٢. وضعية الكرة



• استلقِ على ظهرك ثمّ ضَعْ يدَيك خلف رأسك واحنِه إلى الأمام مع إدخال ذقنك باتّجاه بصدرك.
• حرّك رأسك برويّة من اليمين إلى اليسار، واحرص على أن تسنده بذراعَيك مع إبقائه مسترخياً.
بإمكانك أن تمدّد ساقَيك أمامك أو تثنيهما لتسطّح أسفل قدمَيك على السرير.



• أعِد رأسك إلى الوسط وأبقِه مسنداً إلى ذراعَيك ثمّ قرّب ركبتَيك نحو جبينك. الزَم هذه الوضعية مع أخذ بضعة أنفاس.

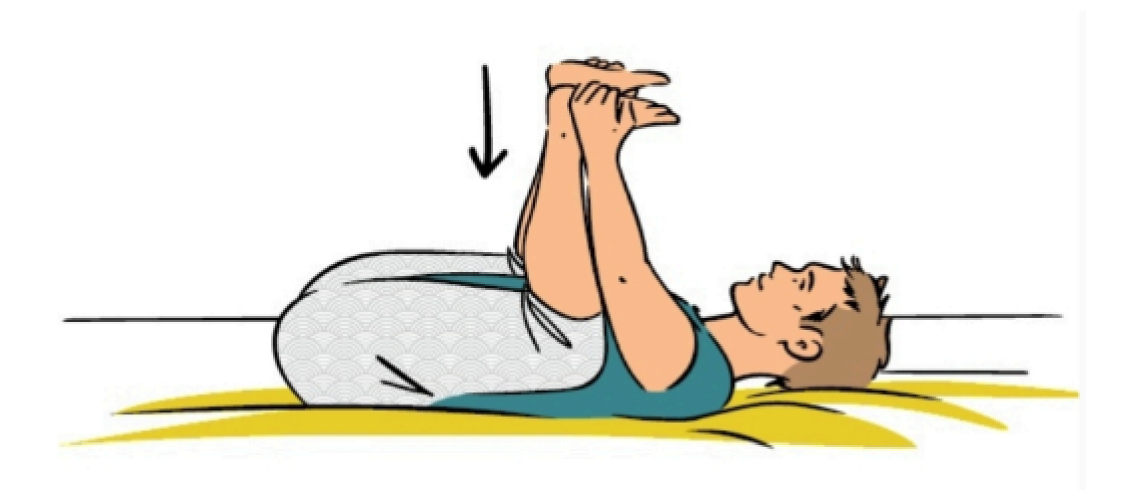
الوضعية البديلة

• أحِط ركبتَيك بذراعَيك مع إبقاء رأسك مَحنيّاً وذقنك موجّهاً نحو صدركَ. حافظ على هذه الوضعية مع أخذ أنفاس عدّة.

• أرِحْ رأسك على الفراش مُثنياً ركبتَيك باتّجاه صدرك. ثمّ انقلب من اليمين إلى اليسار من أجل إرخاء ظهرك.



٣. وضعية الطفل السعيد



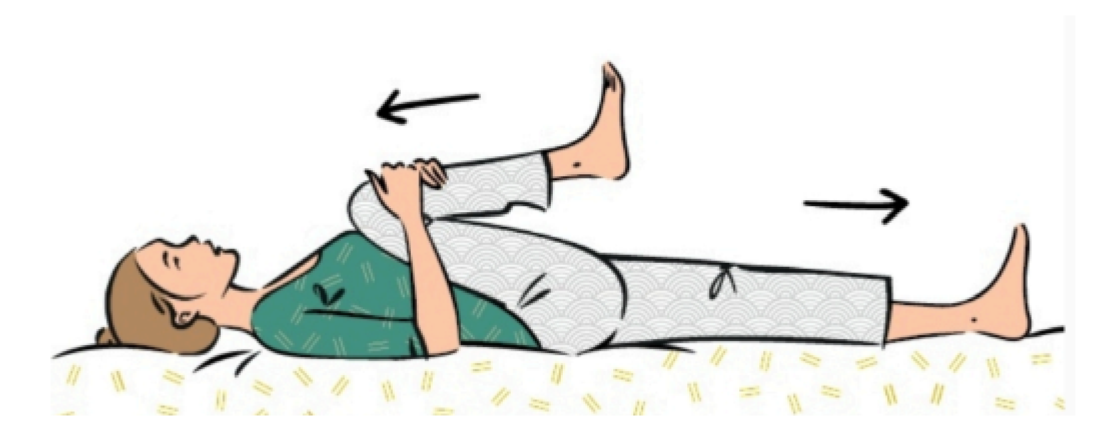
• استلقِ على ظهرك وقرّب فخذَيك من كلّ ناحية من صدرك. واثنِ ركبتَيك لتشكّل بطّة ساقَيك ٩٠ درجة مع فخذَيك ويواجه أسفلُ قدمَيك السقفَ. تمسّك بأسفل قدمَيك مع محاولة إبقاء ذراعَيك على اتّساعٍ أعرض من اتّساع فخذَيك.

• استعِن بيدَيك لتجذب قدمَيك نحوك فتقارب ركبتاك الفراشَ ويلاصق بذلك أسفلُ ظهرك ومؤخّرةُ رأسك الفراشَ. أدخِل ذقنك باتّجاه صدرك وتنفّس بعمق.

الوضعية البديلة

• يمكنك التأرجح من اليسار إلى اليمين مدلّكاً بذلك أسفلَ ظهرك.

٤. تمديد ساقٍ ثمّ الأخرى



• استلقِ على ظهرك مع تمديد ساقك اليسرى وشَدّ أسفل القدم نحوك. ثمّ اثنِ ساقك اليمنى وقرّبها من صدرك. ضمّ يدَيك حول عظمة الظنبوب [أي قصبة الساق أو عظمة الساق الأمامية] واضغط بروِيّة نحوك. ثمّ ارفع جبينك باتّجاه ركبتك عند الزفير. خذ بضعة أنفاس قبل أن تريح رأسك على الفراش.



• بعد تثبيت الرأس على السرير، ارفع عند الشهيق الساق اليمنى نحو السقف لتشكّل الأخيرة ٩٠ درجة مع السرير، وأمسك فخذَك بيدَيك الاثنتَين وأنت تأخذ أنفاساً متلاحقة. حافظ على هذه الوضعية مع شدّ أسفل القدم نحوك.

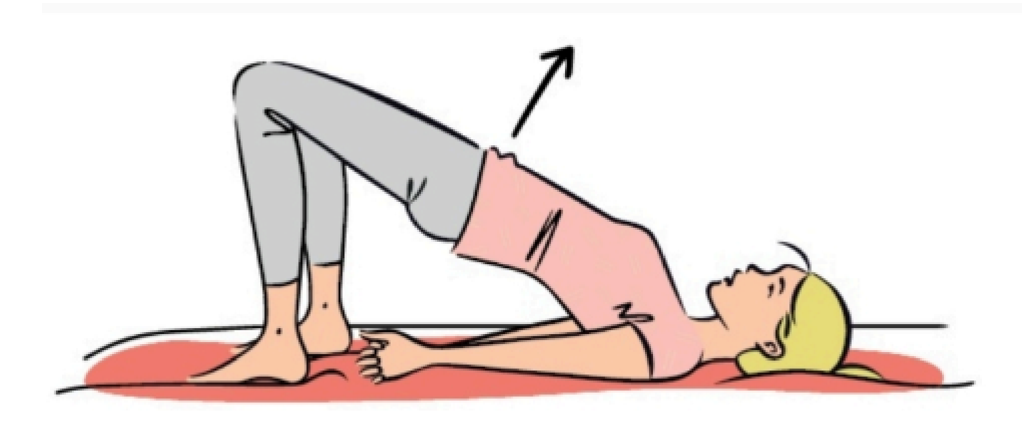
• لتسهيل الحركة أكثر من الممكن ثني الركبة اليسرى وتسطيح أسفل القدم على السرير.
• لتمديد العضلات أكثر، ارفع الصدرَ عند الزفير وتمسّك ببطّة الساق أو بالكاحل. من الممكن الاستعانة بحزام أو وشاح أو رباط تضعه عند أسفل القدم (مباشرةً تحت الأصابع).
• استرخِ لبعض الوقت بعد الانتهاء من الحركة. عليك أن تشعر بأنّ الجانب الذي مرّنته مُمدَّدٌ بشكل أفضل على الفراش.
باشر بالتمرين نفسه من الجهة الأخرى.

٥. وضعية الطاولة



• في وضعية الجلوس، ضع ذراعَيك إلى جانب صدرك وسطّح يدَيك على الفراش مع توجيه أصابعك نحو قدمَيك. اثنِ ساقَيك وقرّبهما نحوك مع تسطيح قدمَيك على الفراش.
• عند الشهيق، ارفع مؤخّرتك لتتّخذ مع البطن والفخذَين شكلَ طاولة. يجدر أن تشكّل الساقان والذراعان ٩٠ درجة مع الصدر.
• احرص على أن يبقى الرأس ومؤخّرة العنق في خطٍّ مستقيم مع ظهرك.
• ابقَ في هذه الوضعية المدّةَ اللازمة لبضعة أنفاس.

٦. وضعية الجسر النصفي



• استلقِ على ظهرك وأبقِ ذراعَيك ممدَّدتَين على طول جسمك. ثمّ اثنِ ركبتَيك لتسطّح قدمَيك على الفراش على اتّساع يوازي عرض كتفَيك.
• عند الشهيق، اتّكئ على كتفَيك لرفع مؤخّرتك إلى أقصى حدّ ممكن. ضع ذراعَيك الممدَّدتَين تحت مؤخّرتك واشبك أصابعك واضغط بيدَيك على الفراش. تنفّس بعمق لمرّات قبل أن تباعد يدَيك وتعاود النزول عند الزفير.

الوضعية البديلة

وضعية الجسر النصفي الديناميي

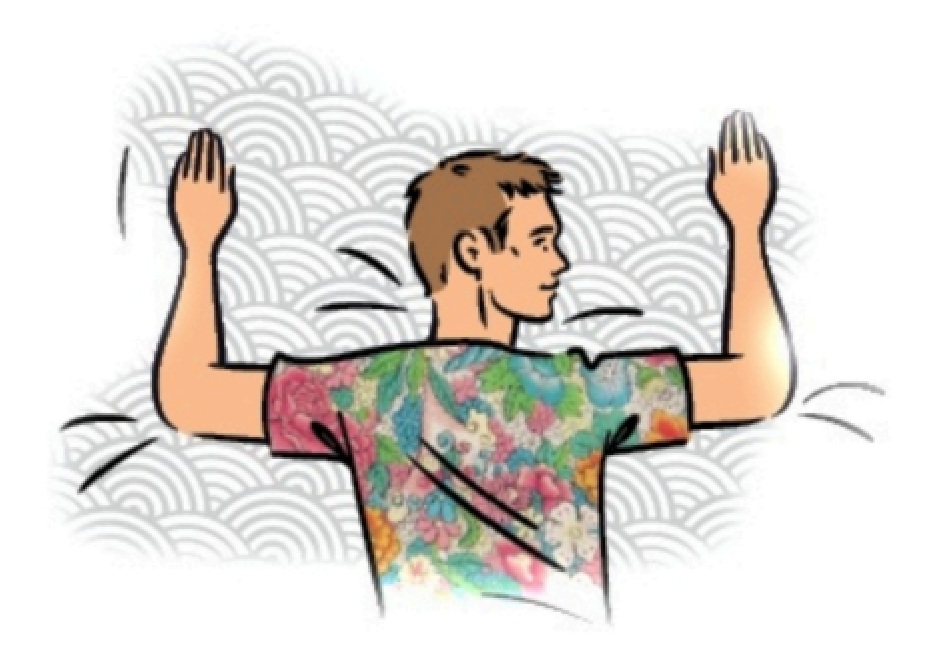
أبقِ الذراعَين على طول الجسم وارفع المؤخّرة عند الشهيق لتعاود خفضها عند الزفير. لكن احرص على إنزال ظهرك تدريجياً بدءاً من مؤخّرة العنق.

٧. الالتواء في وضعية الاستلقاء



• مدّد يدَيك تماماً إلى الجانبَين أو باعد بينهما ليتّخذا شكل ثمرة الصبّار* (في حال لم يتوافر لك المكان لتمديدهما بالكامل). قرّب ركبتَيك نحو صدرك وأخفض ساقَيك إلى ناحية اليمين عند الزفير مع إدارة الوجه في الاتّجاه المعاكس إلى ناحية اليسار. يجب أن تَبقى الكتفان مرتاحتَين على الفراش.
بعد التنفّس لمرّات، أعِد ركبتَيك برفق نحو صدرك عند الشهيق، ثمّ كرِّر التمرين من الناحية الأخرى.
• لتزيد من حدّة الالتواء، أزِح مؤخّرتك قليلاً إلى أحد الجانبَين قبل أن تخفض ساقَيك في الاتّجاه الآخر مع تقريب الركبتَين أكثر من الكتفَين.

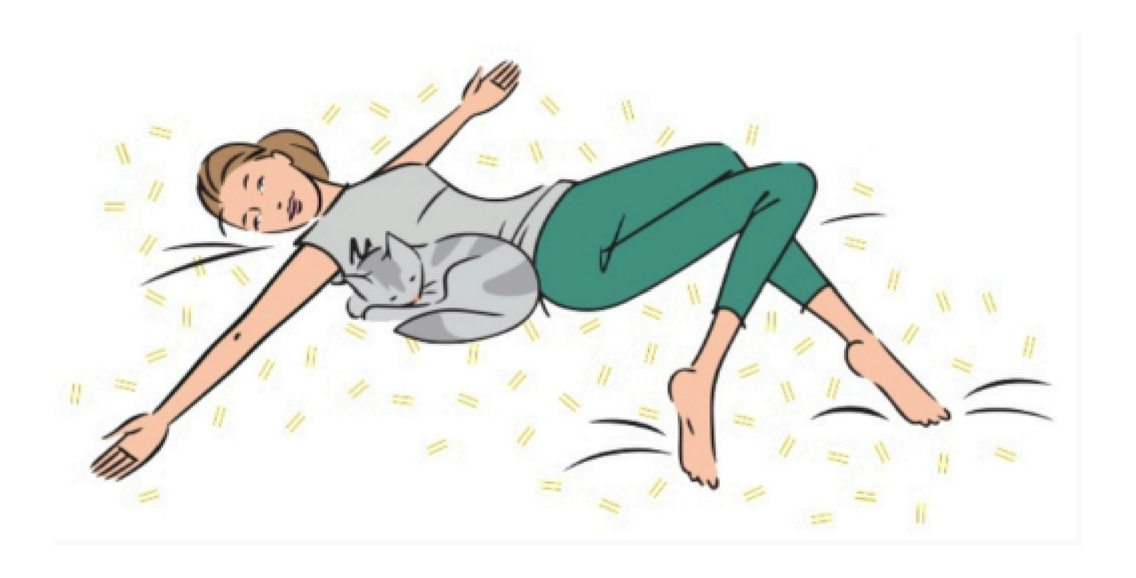
* الذراعان على شكل ثمرة الصبار



الوضعيات البديلة

١. الالتواء مع شبك الساقَين

بعد تقريب ركبتَيك من صدرك، ضع ساقك اليمنى فوق اليسرى وأخفضهما كلتَيهما إلى ناحية اليسار. بإمكانك الاستعانة بيدك اليسرى للضغط على ركبتك اليمنى فتزيد بذلك من حدّة الالتواء.
ثمّ بدّل الساقَين وأخفضهما إلى الناحية الأخرى، واحرص على أن تُبقي الكتفَين على الفراش.
عند الزفير، أخفِض الساقَين إلى الجانب. وبعد أخذ أنفاس عميقة في هذه الوضعية، تنشّق الهواء وأعِد رفع الساقَين.



٢. وضعية الاسترخاء
ضع وسادة تحت الركبة الأعلى ومدّد الساق الأدنى.
عند الزفير، أخفِض الساقَين إلى الجانب. وبعد أخذ أنفاس عميقة في هذه الوضعية، تنشّق الهواء وأعِد رفع الساقَين.



٣. الالتواء الدينامي على شكل "ممسحة الزجاج"
• اثنِ ساقَيك ثمّ ضع قدمَيك على الفراش وباعد بينهما على عرضٍ أوسع قليلاً من عرض كتفَيك.
• أنزِل ركبتَيك إلى ناحية اليمين. يجب أن تصل الركبة اليسرى إلى مستوى الكاحل الأيمن. وأَدِر رأسَك في الاتّجاه المعاكس، أي إلى اليسار.
• ثمّ أعِد الركبتَين والرأس إلى الوسط، وكرّر التمرين عينه في الاتّجاه الآخر: أخفض ركبتَيك إلى اليسار ورأسَك إلى اليمين.
• كرّر هذه الحركة بطريقة سلسة مع رسم مسار ذهابٍ وإياب يحاكي مسار "ممسحة الزجاج".

• عند الزفير، أخفِض ساقَيك إلى الجانب. وعند الشهيق، ارفعهما إلى الوسط.
• إذا أفضت إدارةُ الرأس في الاتّجاه المعاكس إلى الضغط على مؤخّرة العنق، بإمكانك إبقاء رأسك في الوسط، في الامتداد نفسه مع الصدر.

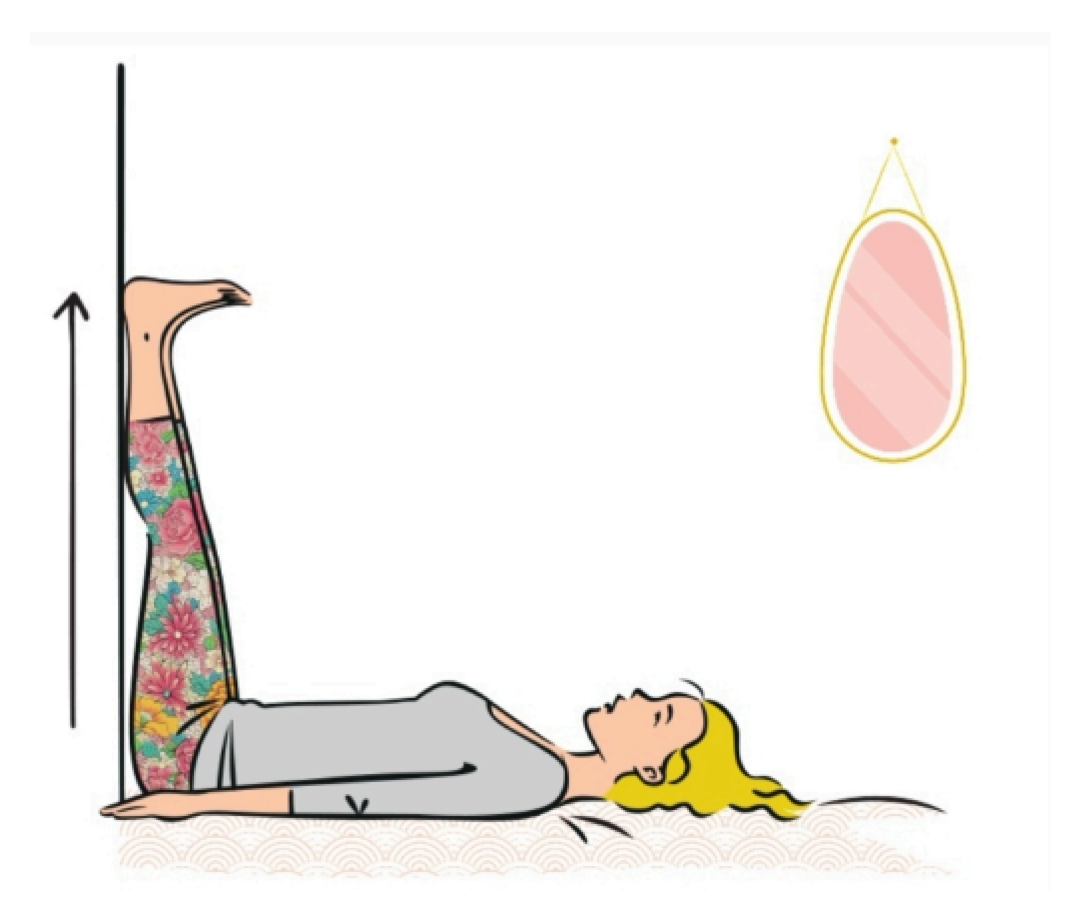


٨. وضعية الفراشة



• مدِّد ذراعَيك إلى جانب جسمك واحرص على أن يتلاصق باطن قدمَيك ثمّ أرخِ ركبتَيك نحو السرير.
• لمزيد من الراحة باستطاعتك وضع وسادة تحت كلّ ركبة.
• لفتح الصدر أكثر، ضع وسادة مطوية أو ملفوفة تحت عظمة الكتفَين. استرخِ في هذه الوضعية مع إبقاء الركبتَين متباعدتَين وأسفل القدمَين متلاصقاً.

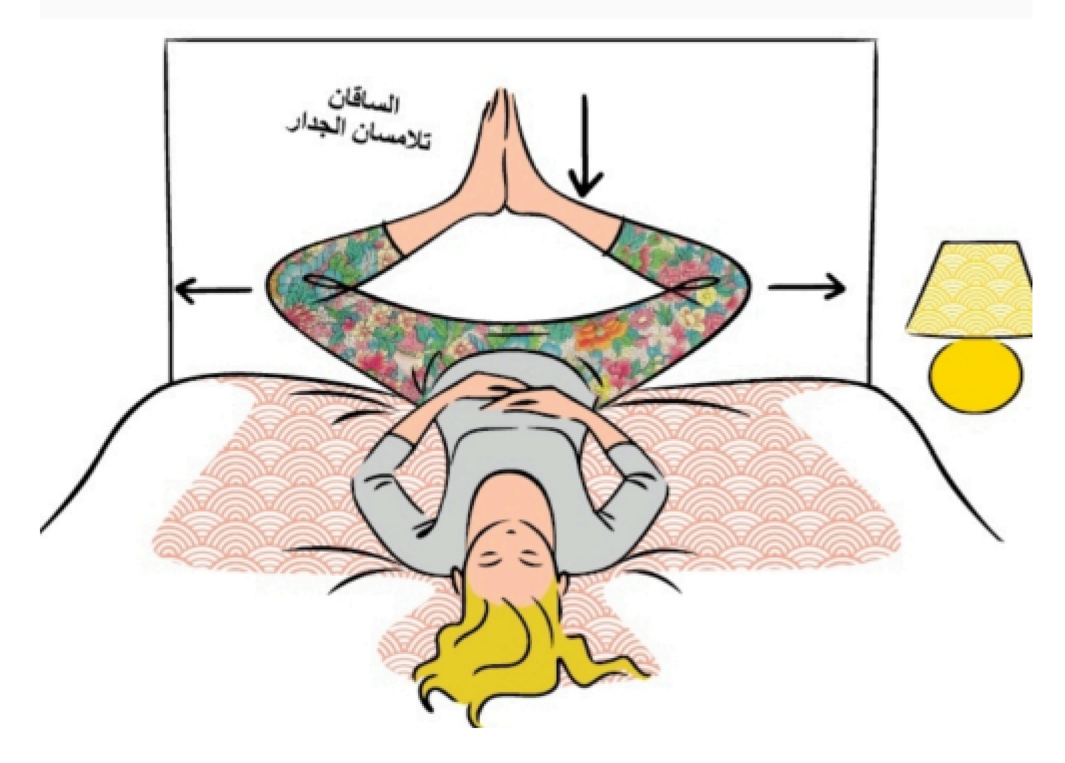
٩. وضعية القدمَين على الجدار



• تمدّد على الفراش وألصق مؤخّرتَك وساقَيك بالجدار. شُدَّ أسفلَ القدم باتّجاهك. يجب أن تشعر بارتخاء العصعص على الفراش.

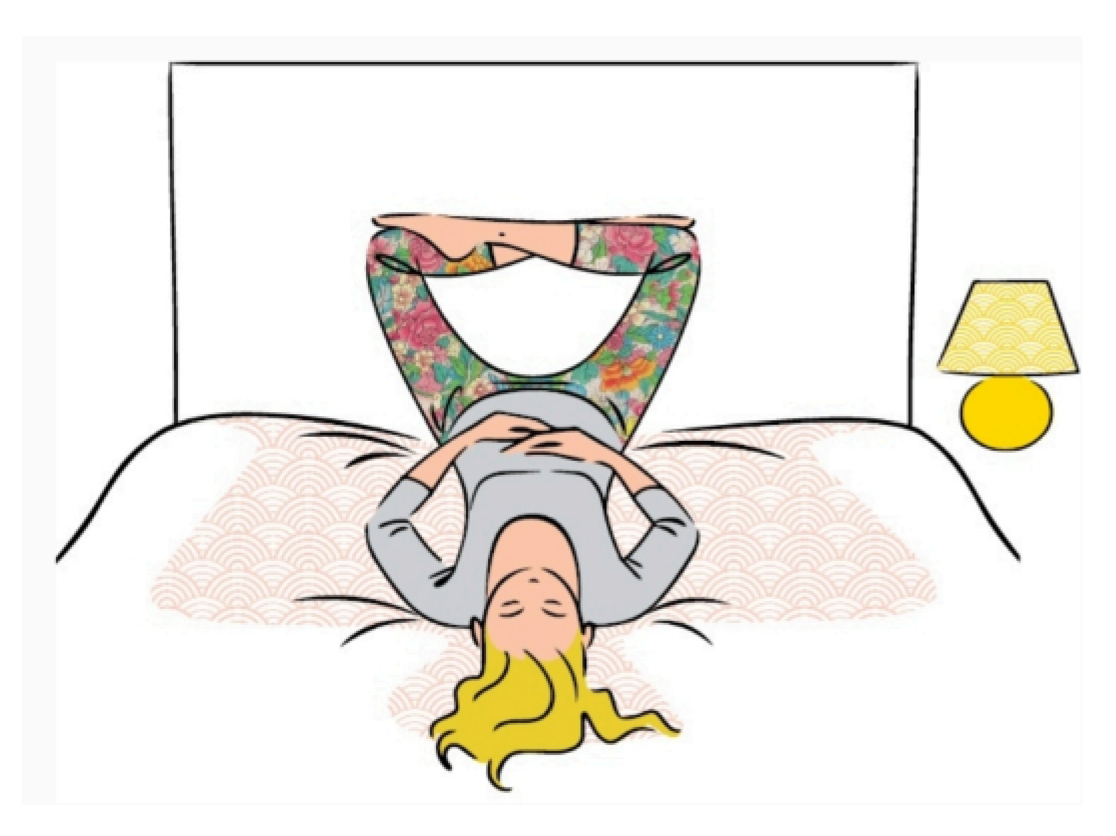


• في حال كان سريرك ثابتاً ومن المستبعد أن يتحرّك، باستطاعتك رفع المؤخّرة والساقَين إلى حدّ الاستناد إلى الكتفَين عند الشهيق.
• حافظ على الوضعية مع أخذ أنفاس عدّة، ثمّ استعد وضعية البداية تدريجياً عبر انزلاقك على طول الجدار.
كرّر التمرين لمرّات إلى حين ارتخاء أسفل الظهر.



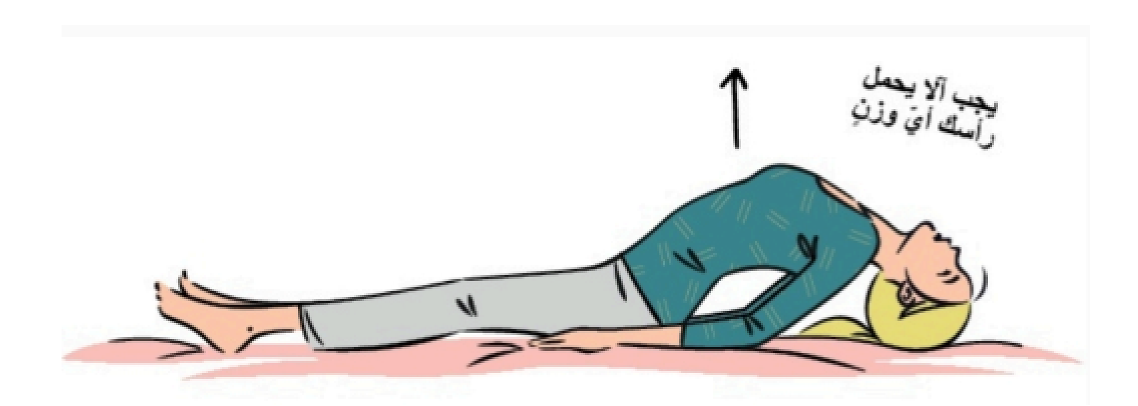
• بعد استعادة وضعية البداية، ألصق باطنَ قدمَيك ببعضهما كما في وضعية الفراشة، مع إبقاء عضلات الساقَين مشدودة وفتح الوركَين وتقريب الركبتَين من الجدار.

* حافظ على الوضعية مع أخذ أنفاس عدّة، ثمّ استعد وضعية البداية.



• من وضعية البداية، اشبك ساقَيك ليتّخذا شكل مثلّث. يجب أن تصل قدماك إلى مستوى ركبتَيك، وأن تكون ساقاك مشدودتَين على الجدار من دون أن تميلا نحو الصدر.
الزَم هذه الوضعية المدّةَ الكافية لأخذ أنفاس عدّة، ثمّ غيّر اشتباك الساقَين.
* يجب فتح الركبتَين وإلصاقهما بالجدار.

١٠. وضعية السمكة



• استلقِ على ظهرك ثمّ ضُمَّ ذراعَيك تحت جسمك. ينبغي أن تلامس راحةُ يدَيك الفراش. وبإمكانك أن تضع يداً فوق الأخرى لتقارب بين كتفَيك.

• ارفع صدرَك عند الشهيق مع إسناد جمجمة رأسك إلى الفراش. الساعدان وعضلات الظهر هي التي تحمل الرأس. يجدر أن ترفع رأسَك قليلاً عن الفراش للتأكّد من أنّه لا يحمل أيَّ وزن. تنفّس بعمق لمرّات، ثمّ تخلَّص من الوضعية بدءاً برفع رأسك برويّة.

الوضعيات على البطن



يحبّ الأطفال والأولاد أن يناموا على بطنهم. لكن متى وصلوا إلى سنّ الرشد، فغالباً ما يخسرون عادة اتّخاذ هذه الوضعية رغم أنّها لطيفة ومريحة.

١. وضعية التمساح



• تمدّد على بطنك، ثمّ شكّل بساعدَيك المشبوكَين الواحد فوق الآخر وسادةً تحت جبينك أو المنطقة فوق رأسك مباشرةً.
• احرص على أن ترخي ساقَيك وتوجّه أطراف أصابع قدمَيك إلى الداخل ليتلامس الإبهامان.
• في حال ارتياحك في هذه الوضعية، أدِر وجهك إلى اليسار لتأخذ أنفاساً، ثمّ إلى اليمين لأنفاس أخرى.

الوضعيات البديلة
• يمكنك اتّخاذ هذه الوضعية مباعداً قليلاً بين ساقَيك وموجّهاً كعبي قدمَيك إلى الخارج.
• ولفتح الكتفَين بشكل أفضل وإرخاء مؤخّرة العنق، لفَّ وسادةً صلبةً بعض الشيء ثمّ ضعها تحت ساعدَيك وأَرِح جبينَك على طرفها.
• باستطاعتك أن تسطّح الوسادةَ تحت صدرك وتسترخي عليها شابكاً ذراعَيك أمامك. في هذه الوضعية، يُفيد نفَسٌ عميق في تدليك بطنك تدليكاً مجدياً.
• اسحب الوسادة من تحتك وانقلب من اليسار إلى اليمين، مع إبقاء الساعدَين مشبوكَين أمامك، وذلك لتدليك كامل الجهة الأمامية من جسمك نتيجة هذا التقلّب.

٢. الالتواء عند مستوى البطن



• بعد الاستلقاء على الظهر وتمديد اليدَين ليتّخذا شكل ثمرة الصبّار، وجِّه ركبتَيك إلى جهة اليمين لتشكّلا ٩٠ درجة مع الجذع (الذي يشمل مناطق الصدر والبطن والظهر) وأدِر رأسك إلى اليمين أيضاً. الزَم هذه الوضعية المدّة الكافية لتأخذ أنفاساً عدّة.
* في حال أشعرتك هذه الوضعية بالألم، ارفع قليلاً ركبتَيك و/أو ارفع الركبة الأعلى تماماً.
* يمكنك وضع وسادة مسطّحة تحت صدرك للتخفيف من حدّة الضغط.
عاود التمرين من الجهة الأخرى.

٣. وضعية الطفل

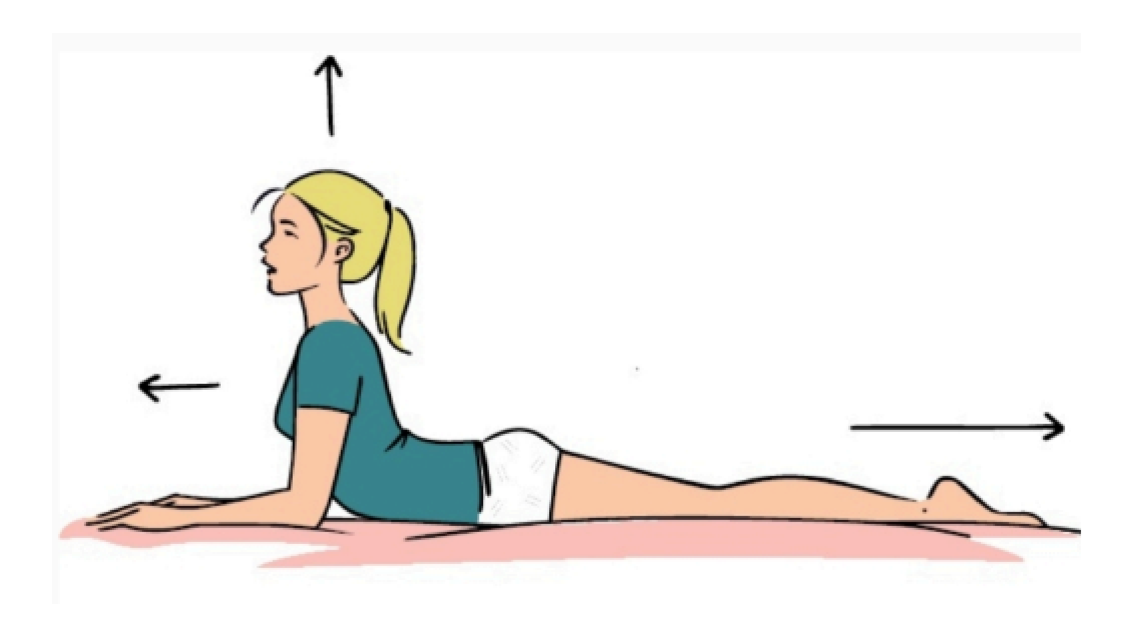


• اجثُ على السرير، واجلس على كعبي قدمَيك، ثمّ انحنِ لتمدّد صدرك على طول فخذَيك. دَع رأسك يستريح على الفراش، ثمّ مدَّ يدَيك أمامك لتطويل الجذع والذراعَين.
* باستطاعتك وضع وسادة تحت الصدر للمزيد من الراحة.
* ومن الممكن المباعدة بين الركبتَين وملاصقة إبهامَي القدمَين أيضاً، مع إبقاء اليدَين ممدَّدتين أمامك.
* ولتمدّد صدرَك من كلّ جهة إلى أقصى حدّ، أزِح يدَيك أوّلاً نحو اليمين لبضعة أنفاس ثمّ إلى اليسار، مع الحرص على إبقائهما ممدّدتَين ومتوازيتَين طوال الوقت.

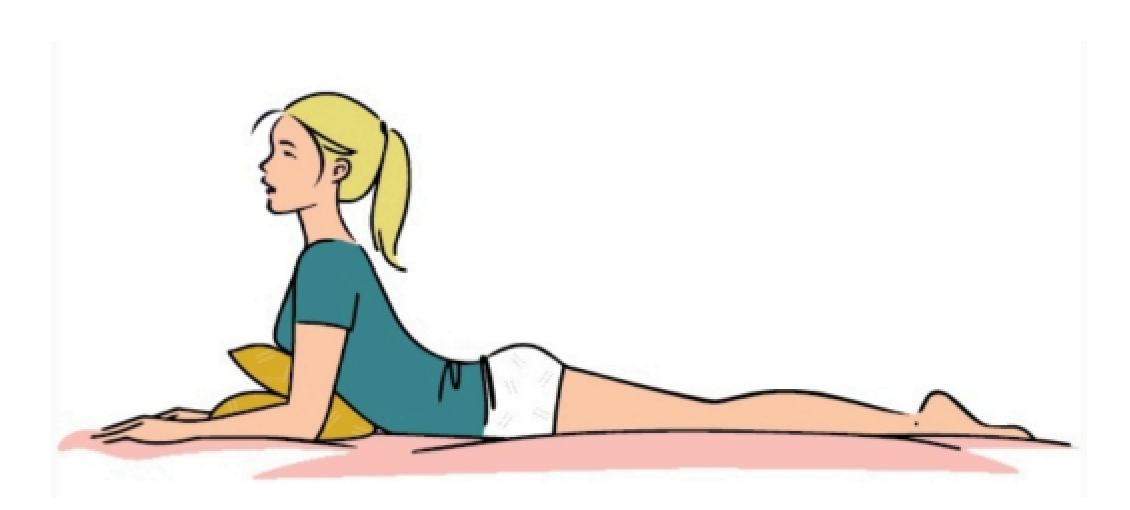


• بعد إعادة يدَيك إلى الوسط، مرّرهما على الفراش ليستريحا إلى كلّ جانب من ساقَيك الجاثيتَين، ووجّه راحة يدَيك إلى الأعلى.
* بإمكانك أيضاً أن تمدّد ذراعَيك بضمّ يدَيك خلف ظهرك ورفعهما إلى أعلى حدّ ممكن. الزَم الوضعية لبضعة أنفاس قبل أن ترخيهما.

٤. وضعية أبو الهول

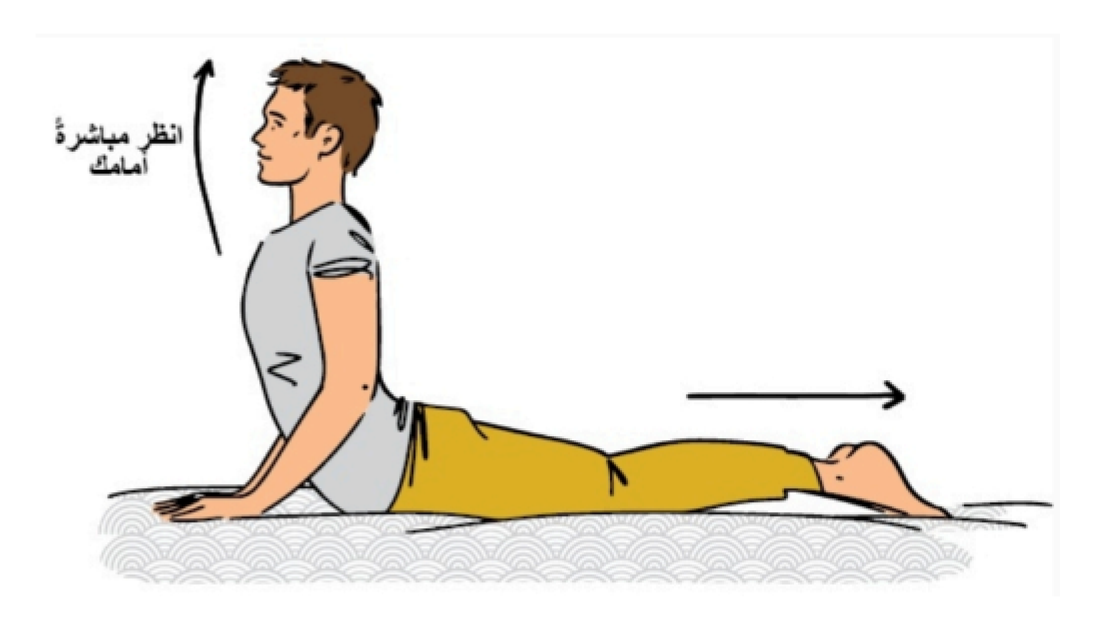


• تمدَّد على بطنك واتّكئ على مرفقَيك مع الحرص على إبقائهما تحت كتفَيك تماماً وعلى تثبيت يدَيك أمامك. مدِّد صدرك إلى الأمام والأعلى وانتبه إلى إبقاء الكتفَين منخفضتَين وبعيدتَين عن الأذنَين.
• خذ أنفاساً عميقة في هذه الوضعية.



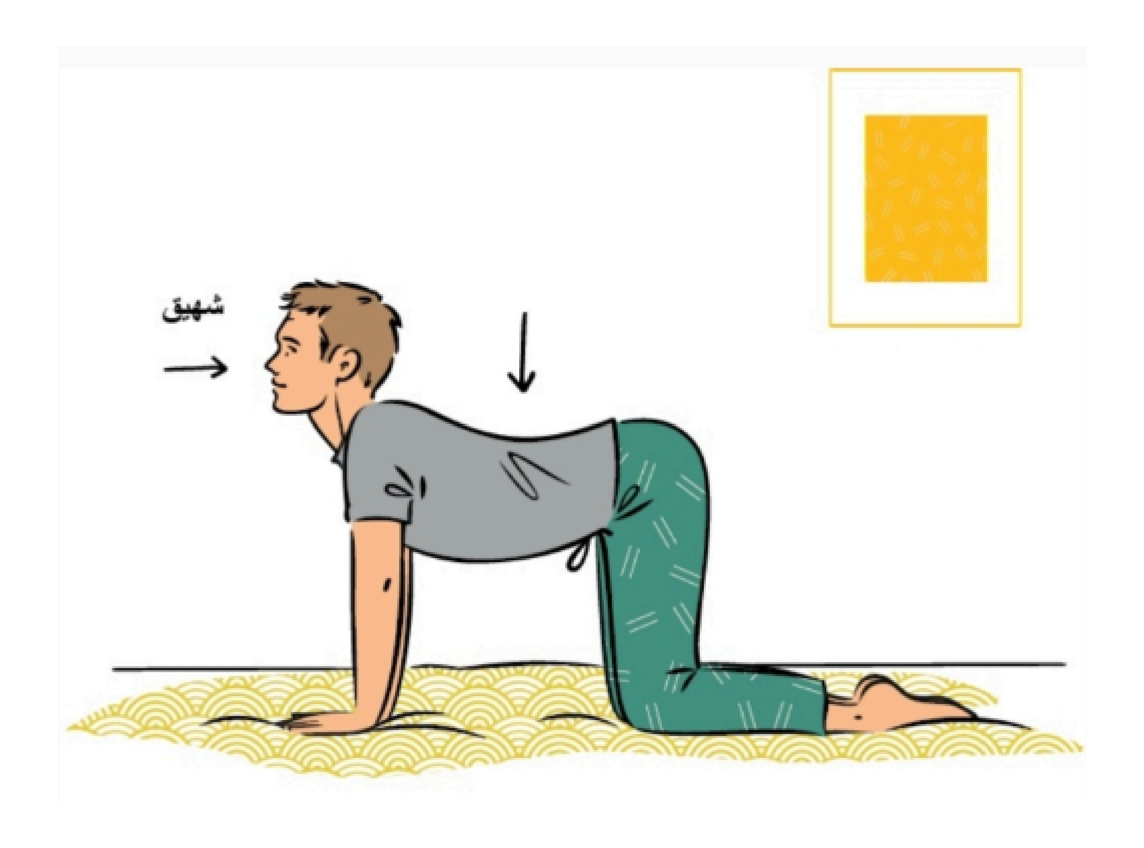
الوضعية البديلة
• من الوضعية السابقة، ضع وسادة تحت صدرك، وقرّب مرفقَيك قليلاً إلى الأمام. بذلك، يصبح التقوّس في ظهرك أقلّ حدّة فتتطلّب الوضعية منك مجهوداً أقلّ.

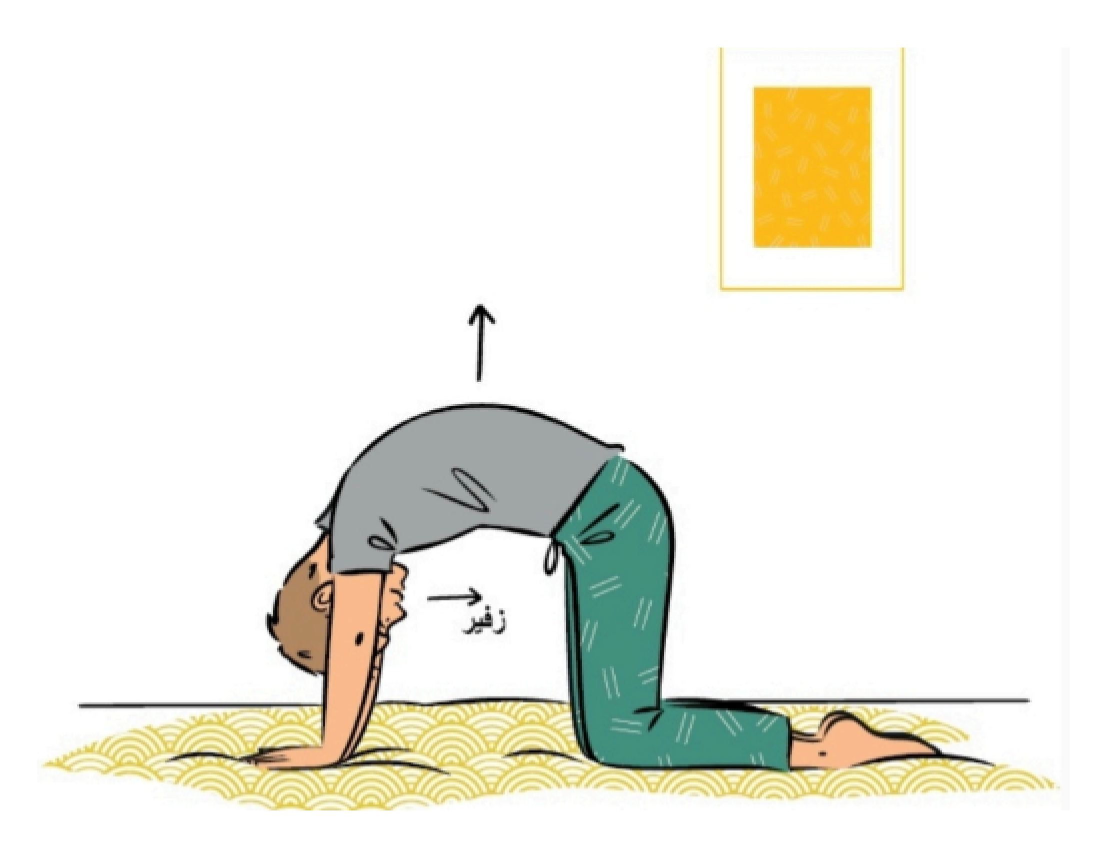
٥. وضعية الكوبرا



• احرص على أن تتقدّم يداك الكتفَين بقليل، وأبقِ مؤخّرة عنقك طويلة وكتفَيك منخفضتَين. يجب أن يبقى الجذع محدَّباً إلى الأمام من دون تقويس الظهر كثيراً.

٦. وضعية الهرّ

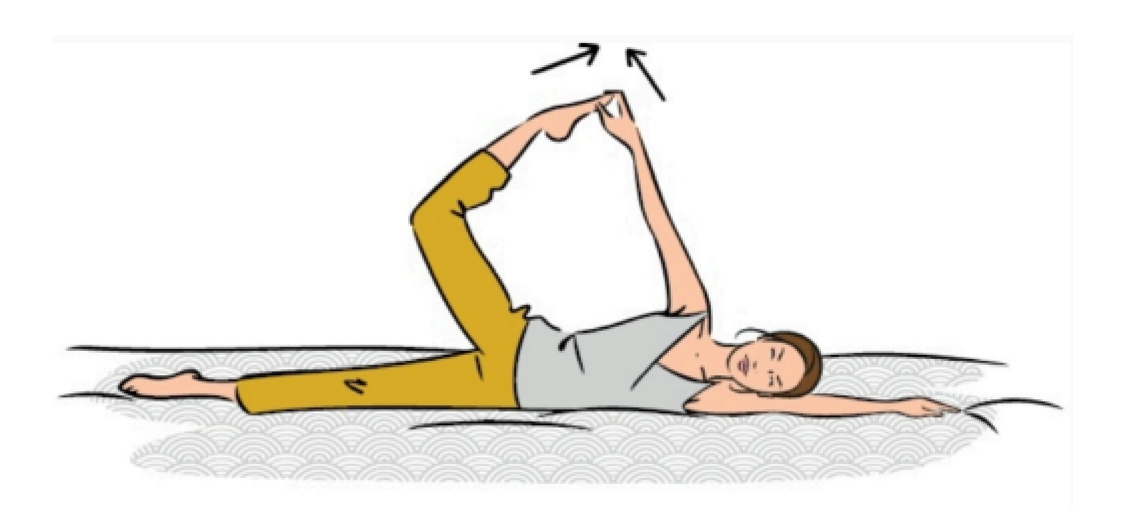




• بعد الجُثوّ على اليدَين والركبتَين والمباعدة بين الذراعَين والساقَين على اتّساعٍ يوازي عرض الصدر، قوّر ظهرك وارفع رأسك عند الشهيق. ثمّ قوّسه إلى الخارج وأرخِ رأسكَ باتّجاه الفراش عند الزفير.

• عاود هاتين الحركتَين لمرّات بشكل دينامي وأنت تترك الهواء في رئتَيك لبضع ثوانٍ عند الشهيق ثمّ تبقيهما فارغتَين عند الزفير لثوانٍ أخرى.

٧. وضعية القوس النصفي



• استلقِ على جانبك الأيسر واعمل على تمديد الذراع والساق الأدنيَين جيداً. فلتُمسك ذراعُك اليمنى بأصابع ساقك اليمنى. ثمّ ارفع كلّاً منهما إلى الأعلى.
* الزَم الوضعية المدة اللازمة لبضعة أنفاس.
كرِّر التمرين من الجهة الأخرى.

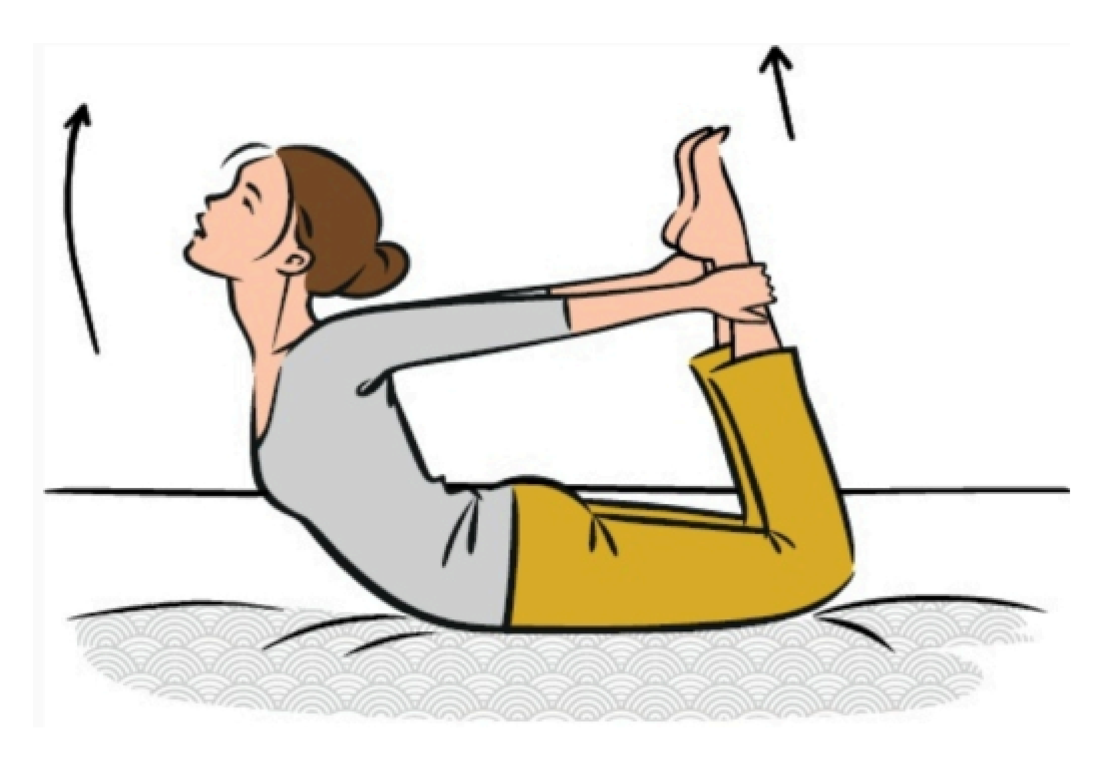


• بإمكانك إسناد رأسك إلى ساعدِك المتّكئ على الفراش.
الوضعية البديلة
• تمدّد على بطنك واحرص على أن تكون ذراعك اليمنى مشدودةً أمامك. وبواسطة يدك اليسرى، تمسّك بكاحلك الأيسر.

- ثمّ قرّب كاحلك من مؤخّرتك إلى أن ترتخي عضلات فخذك تماماً. وارفع صدرك نتيجة سحب القدم له إلى الخلف.

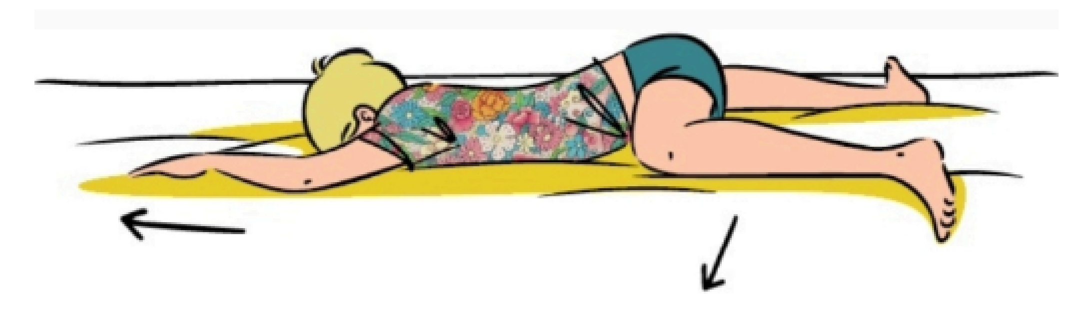
عاود التمرين من الجهة الأخرى.

٨. وضعية القوس الكامل



• في حال رأيت القوسَ النصفي وضعيةً مريحة لك، يمكنك محاولة القوس الكامل: امسك الكاحلَين بيدَيك. وعند الشهيق، ارفع ساقَيك وصدرك في آنٍ.
* الزَم هذه الوضعية المدّةَ الكافية لتأخذ أنفاساً عدّة.
الوضعية البديلة
• لتقويس ظهرك أكثر من الممكن أن تشبك ساقَيك خلف ظهرك وتُمسك كاحلك الأيسر بيدك اليمنى وكاحلك الأيمن بيدك اليسرى.
* حافظ على هذه الوضعية المدّةَ الكافية لبضعة أنفاس.

٩. وضعية الضفدع



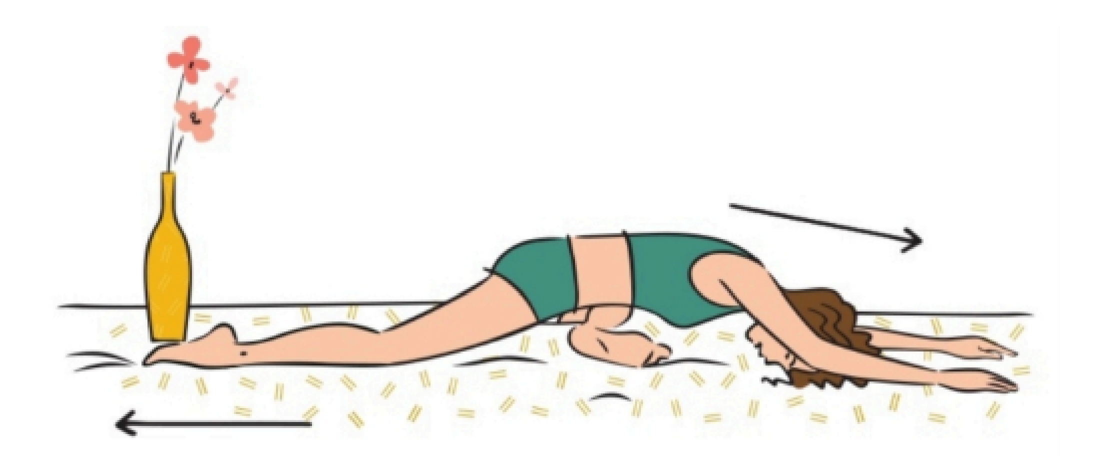
• اجثُ على ركبتَيك.
• عند الزفير، باعد بين فخذَيك إلى أقصى حدّ ممكن. واحرص على أن تشكّل قدماك خلفك زاويةً بقياس ٩٠ درجة وأن تتّجه أصابع قدمَيك إلى الخارج. يجب أن ترخي صدرك وتقوّره إلى الأمام، مع إبقاء جبينك على الفراش وذراعَيك أمامك.
• من الضروري أن تبقى ركبتاك على مستوى مؤخّرتك.
* لفتح الوركَين أكثر، باستطاعتك تقريب المؤخّرة أو إرجاعها لاتّخاذ وضعية أقلّ حدّة.
الوضعية البديلة
وضعية فرخ الضفدع
• للمزيد من الراحة، قرّب أصابع قدمَيك وابقَ على ساعِدَيك اللذَين يحملان صدرك.

١٠. وضعية الحمامة



• ابدأ الحركة بالجثوّ على الركبتَين. ثمّ مدَّ الساق اليمنى إلى الخلف وقرّب الساق اليسرى مثنيّةً أمامك. فيما تتّخذ هذه الوضعية، حاول قدر المستطاع أن تُزيح ركبتك إلى اليمين وأنت تسعى إلى إبقاء الوركَين متساويَين مع الأرض.

• ارفع ظهرك وأبقه مستقيماً واعمل على تمديد منطقة الصدر.



• تنفّس لمرّات، ثمّ تمدّد على ساقك المثنيّة عند الزفير. الزَم الوضعية لأنفاس قبل أن ترفع منطقة الجذع عند الشهيق.

عاود التمرين من الجهة الأخرى.

* في حال شعرت أنّ هذه الوضعية تضغط كثيراً على أسفل ظهرك، احنِ صدركَ قليلاً لكن أبقِ أعلى ظهرك مستقيماً.

١١. تمديد الكتفَين



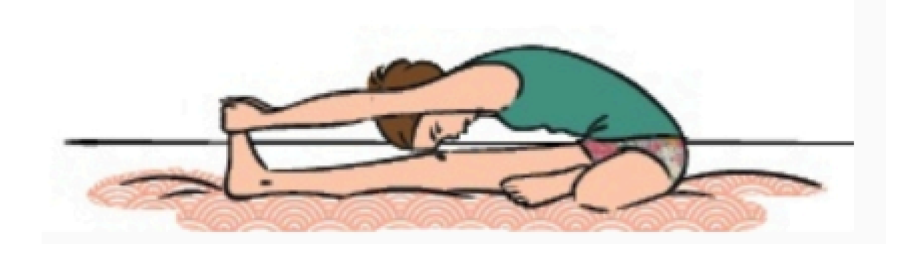
• تمدّد على بطنك وثبّت المرفقَين على الفراش وأبقِ الساعدَين أمامك. ثمّ امسك كلّ كتف باليد المعاكسة، أي أن تمسك اليدُ اليمنى الكتفَ اليسرى واليدُ اليسرى الكتفَ اليمنى.
• عند الزفير، مدَّ كلّ ذراع من جهة، وأدِر راحة يدك إلى الأعلى. يجب أن يلامس جبينُك الفراشَ.
* في حال تسبّبت هذه الوضعية في ضغط كبير على الكتفَين، ضَع وسادة تحت جبينك.

١٢. تمديد مؤخّرة العنق والكتفَين



• تمدّد على بطنك وتموضع عند حافة السرير بطريقةٍ تحرص فيها على أن يتخطّى رأسُك والكتفان الفراشَ.
• الذراعان متدلّيتان وكلّ يدٍ متمسّكة بالمرفق المعاكس لها.
• أرخِ مؤخّرة عنقك وخذ بضعة أنفاس.
بدّل وجهة تكتيف الذراعَين.

وضعيات الجلوس



هذه الوضعيات أقوى من تلك التي تستدعي التمدّد، فهي تستلزم إبقاءَ الجسم مستقيماً ومثبّتاً بدءاً من العصعص وصولاً إلى أعلى جمجمة الرأس.

١. التمدُّد قبالة الجدار



• اجلس مستنداً إلى الجدار واحرص على أن تلصق مؤخّرتك به أيضاً. مدّد ساقَيك أمامك، واجذب أسفل قدمَيك نحوك. مُدَّ ذراعَيك إلى الأعلى مع إلصاق ظهرك وذراعَيك بالجدار.
* إذا استصعبتَ الحركة، اثنِ قدمَيك قليلاً باتّجاهك أو اجلس متربّعاً، مع إبقاء ظهرك مستقيماً طوال الوقت. بإمكانك شبك أصابعك وإدارة راحة يدَيك لكي تواجه السقفَ ويتلامس إبهاماك. ثمّ مدّد جسمك أنفاساً عدّة. احرص على إبقاء كتفَيك منخفضتَين بعيداً عن أذنَيك.
الوضعيات البديلة
• الوضعية الدينامية: عند الزفير، اخفض ذراعَيك ببطء على طول الجدار من كلّ جهة، ثمّ ارفعهما عند الشهيق. لاحظ قفصك الصدري الذي يرتفع وينخفض.

• الوضعية الأكثر حدّة: ابتعد عن الجدار وأبقِ ظهرك مستقيماً. ضع وسادة تحت مؤخّرتك أو اثنِ ساقَيك قليلاً في حال تحدّب ظهرُك وانحنَيت إلى الأمام. الزَم هذه الوضعية وأنت تأخذ أنفاساً عدّة. واحرص على إبقاء عضلات ظهرك ممدّدة ويدَيك ممدودتَين إلى السقف أو مرتاحتَين على السرير من كلّ جهة من مؤخّرتك.

٢. الاسترخاء إلى الأمام



• اجلس متربّعاً وأرخِ أعلى ظهرك إلى الأمام عند الزفير. انتبه ألّا تحدّب ظهرَك بل حاول أن تمدَّه لتبقيه مسطّحاً نوعاً ما. تنفّس لمرّات وأنت ترخي صدرك على ساقَيك.
عاود رفع ظهرك وأبقه مستقيماً، ثمّ اعكس تشابك قدمَيك وعاود التمرين.
* باستطاعتك وضع وسادة على ركبتَيك لتسند صدرك وتبقي ظهرك ممدوداً. اعمل على إلصاق بطنك بالوسادة، فذلك يساعدك على تمديد ظهرك.

٣. وضعية السلحفاة



• باعد قليلاً بين ساقَيك أمامك وسطّح أسفل قدمَيك على الفراش، ثمّ أرخِ بجسمك إلى الأمام.
• عند الزفير، التقط الكاحلَين لكي تتمكّن من تمديد أسفل ظهرك.
• ثمّ مرّر يدَيك تحت فخذَيك ومدّدهما إلى أقصى حدّ خلفك.
* الزَم هذه الوضعية الوقتَ الكافي لتأخذ أنفاساً عدّة.

الوضعية البديلة

• إذا أمكنك، اشبك يدَيك وراء ظهرك.

٤. الفراشة في وضعية الجلوس



• اجلس متربّعاً واجمع أسفلَ قدمَيك ليلاصق أحدهما الآخر، فذلك يُفيد في فتح الوركَين. يمكنك أن تستعين بيدَيك أو بمرفقَيك لتضغط برويّة على ركبتَيك وتقرّبهما أكثر من الفراش.

• ثمّ مدّد ظهرك إلى الخلف عند الشهيق، مع إبقاء يدَيك على الفراش وذراعَيك ممدودتَين بالكامل، ومع تقويس صدرك قليلاً إلى الأمام. الزَم هذه الوضعية المدّةَ الكافية لتأخذ أنفاساً عدّة.



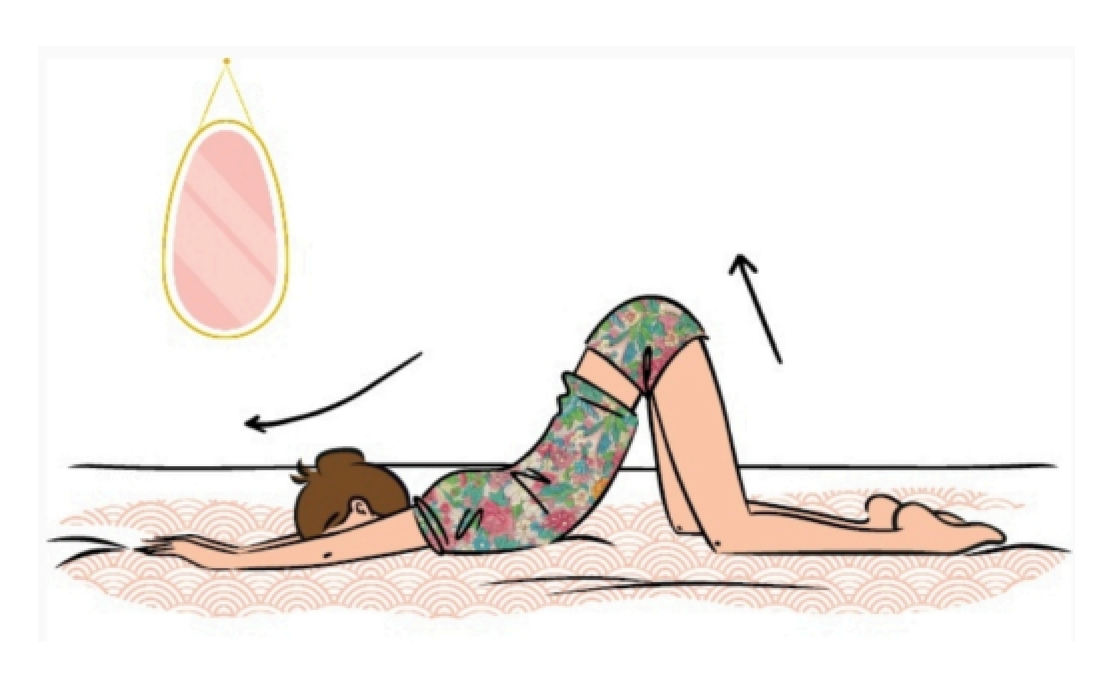
• ثمّ انحن إلى الأمام عند الزفير وأنت تبقي عضلات ظهرك ممدودة إلى أقصى حدّ. مدَّ ذراعَيك إلى أقصى حدّ إلى الأمام وأرخِ رأسَك إلى الأمام.

* بإمكانك أن تتمسّك بحافة الفراش لتشدّ أسفل ظهرك وتزيد من عملية تمديده، لدى قيامك بجميع الوضعيات التي تستدعي أن تمدّ ذراعَيك أمامك.

٥. الوضعية بشكل ٨



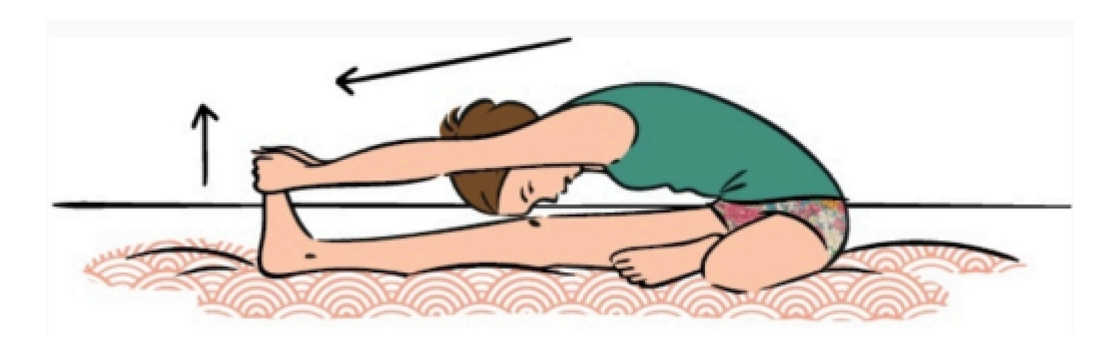
• اجثُ على ركبتَيك وارفع مؤخّرتك. مدّد صدرك إلى الأمام وأبقِ جبينَك على الفراش مع تمديد ذراعَيك أمامك.



• ثمّ ارفع مؤخّرتك إلى حدّ أن تتقدّم قليلاً ركبتَيك فتشارف على فقدان توازنك، وأرخِ ظهرك وصدرك على الفراش.

* الزَم هذه الوضعية لبضعة أنفاس. باستطاعتك أن تدير رأسك إلى أيٍّ من الجهتَين كي تتنفّس بسهولة أكثر.

٦. وضعية الملقط



وضعية الملقط النصفي

• مدَّ ساقك اليمنى أمامك واثنِ اليسرى باتّجاه منطقة العِجان [بين كيس الصفن والشرج في الذكور، والمهبل والشرج في الإناث] لكي تشكّل القدمُ اليسرى زاويةً بقياس ٩٠ درجة.
• ارفع صدرك إلى الأعلى ومُدَّ ذراعَيك فوق رأسك ثمّ انحنِ عند الزفير على طول ساقك الممدودة أمامك. إذا أمكنك، تمسّك بقدمك أو بطّة ساقك أو القصبة.
• احنِ صدرك بدءاً من منطقة الحوض وسطّح ظهرك من دون تحديبه.

عاود التمرين من الجهة الأخرى.



وضعية الملقط الكامل

• مدَّ ساقَيك إلى أقصى حدّ أمامك.
• مدّد صدرَك وذراعَيك إلى الأعلى ثمّ انحنِ باتّجاه ساقَيك. إذا أمكنك، التقط قدمَيك أو بطّةَ ساقَيك.
• إذا صعُب عليك الأمر، اثنِ ركبتَيك قليلاً أو استعن بوشاح أو حزام لتتمكّن من القيام بالحركة.
• مدّد أسفل ظهرك. وإذا دعت الحاجة، ضع وسادة على فخذَيك لتسند ظهرك من دون أن تحدّبه.

الوضعية البديلة 1

• من الممكن أيضاً أن تقوم بهذا التمرين وأنت تُلصق صدرَك على ساقَيك المثنيّتَين قليلاً وتضمّ ساعدَيك تحت ركبتَيك. لذلك، بدايةً حدّب ظهرك وأرجعه إلى الخلف وأنت ترخي رأسك وتقاوم بذراعَيك لتدفع بجسمك إلى الخلف عند الزفير. بعد أن ترخي ظهرك وتمدّده عند الشهيق، ألصق بطنك بفخذَيك ثمّ مدَّ ساقَيك تدريجياً وأنت تُفلت ذراعَيك. يجب أن يبقى ظهرُك ممدوداً بالكامل.

الوضعية البديلة ٢

• لتمديد الصدر وتلويته أكثر، باعد بين ساقَيك قبل أن تقرّب قدمَك اليسرى نحو الأُربيّة، وأبقِ الركبة على الفراش. وفيما تتمدّد على ساقك اليمنى، ارسم بذراعك اليسرى قوساً فوق رأسك.

• مدّد عضلات ظهرك وأبقِ منطقة الكتفَين مستقيمة وأنت تستدير إلى جانبك. إذا أمكنك، أمسك قدمَك اليمنى بيدك اليسرى.

• تنفّس بعمق مرّاتٍ في هذه الوضعية لتشعر بتمدّد الجانب الأيسر بكامله.

عاود التمرين من الجهة الأخرى.

* في حال استصعبت هذه الوضعية، باعد بين ساقَيك واثنِ ركبتَيك قليلاً.



٧. الالتواء في وضعية الجلوس



• اجلس على السرير ومدَّ ساقَيك مع إبقائهما متلاصقتَين، وشُدَّ أسفل قدمَيك باتّجاهك. احرص على إبقاء ظهرك مستقيماً تماماً، ثمّ ارفع ذراعَيك عند الشهيق.



• عند الزفير، اثنِ ساقك اليمنى ثمّ ضعها فوق اليسرى. واثنِ ساقك اليسرى وقرّب قدمَك من مؤخّرتك. التقط ركبتك اليمنى بيدك اليسرى ثمّ ضع يدك اليمنى وراء ظهرك.
• انظر من فوق كتفك اليمنى.
• تنفّس عدّة مرّات وأنت تُبقي ظهرَك مستقيماً وتدير كتفَيك نحو الركبة المثنيّة.
عاود التمرين من الجهة الأخرى.



الوضعية البديلة

• من الوضعية السابقة، ثبّت مرفقَك الأيسر أمام ركبتك اليمنى عن طريق الضغط عليها.

* لوضعية أكثر راحةً، مدَّ ساقك اليسرى واجذب أسفل قدمك باتّجاهك.

كرِّر التمرين من الجانب الآخر.

٨. وضعية الماسة



• اجلس على كعبي قدمَيك وأرجع جسمك إلى الخلف إلى أن تسند مرفقَيك إلى الفراش محافظاً على استقامة ظهرك. يجب أن تواجه أصابعُ يدَيك مؤخّرتَك.
• تنفّس بعمق وأنت ترخي عضلات مؤخّرتك.



* إذا لم تؤلمك ركبتاك، بإمكانك أن تباعد بين كعبي قدمَيك مع إراحة مؤخّرتك على الفراش.
* إذا رأيت الوضعيةَ سهلةً، يمكنك أن تستلقي على ظهرك وتمدّد ذراعَيك وراءك. لا تضغط كثيراً على نفسك، بل توقّف عندما تشعر بالانزعاج. تستطيع وضع وسادة تحت عظمة الكتفَين.
* عاود رفع ظهرك تدريجياً وأنت تتّكئ على ساعدَيك وتشدُّ عضلات بطنك.

٩. وضعية القارب



• اجلس على السرير مبقياً قدمَيك أمامك وظهرَك مستقيماً ويدَيك على الفراش. اعمل على إمالة ظهرك إلى الخلف وأنت تحفظه مستقيماً، ومدَّ ذراعَيك أمامك وارفع ساقَيك.
• يجدر أن تحافظ على توازنك وتثبَت على مؤخّرتك فيما يتّخذ جسمُك شكل V.
• في وسعك التمسّك بمؤخّرة ساقَيك أو مدّ ذراعَيك أمامك، ما يستدعي منك مجهوداً أكبر.
* إذا شعرت بالتعب أو صَعُب عليك أن تبقي ساقَيك ممدودتَين، بإمكانك أن تثنيهما أمامك لترسم قصبةُ ساقَيك خطاً أفقياً.

الوضعية البديلة



• إذا بدت لك الوضعيةُ السابقة سهلةً، يمكنك أن تلتقط إصبعَ قدمك الكبير بإبهامك وسبابتك وأنت تحفظ توازنَك على مؤخّرتك. يجدر أن يبقى ظهرُك مستقيماً وساقاك ممدودتَين. وباستطاعتك أن تضمّ ساقَيك أو تباعد بينهما.

* تشكّل هذه الوضعية إحدى الوضعيات القليلة التي من الممكن القيام بها في السرير!

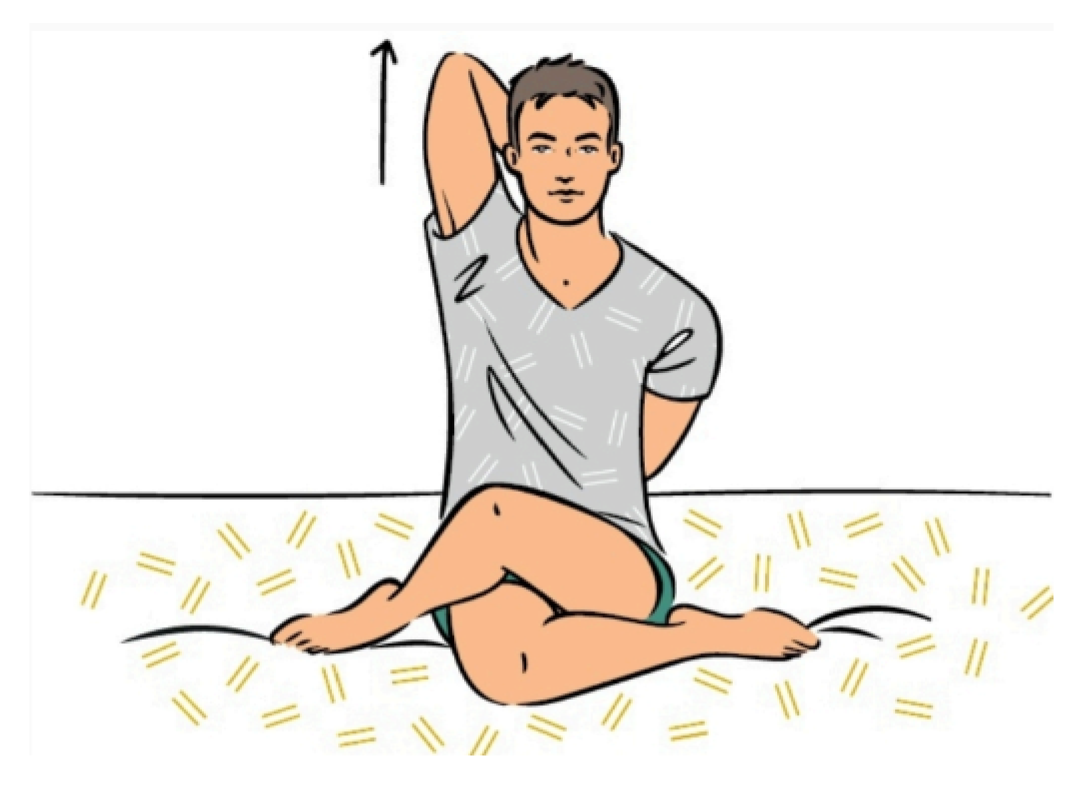
١٠. وضعية الأرنب



• اتّخذ بدايةً وضعية الطفل
• ثمّ ارفع مؤخّرتَك وأنت تدحرج رأسَك على الفراش وتترك يدَيك بمحاذاة قصبة الساقَين. إذا تمكّنت من اتّخاذ هذه الوضعية، بإمكانك أن تتمسّك بكعبي قدمَيك.
* يمكنك فعل هذه الحركة بطريقة ديناميكية لمرّات وأنت تشبك يدَيك على رأسك كما في حركة الدحرجة إلى الأمام. ثم الزَم هذه الوضعية ما يكفي من الوقت لتأخذ أنفاساً عدّة وأنت ترفع مؤخّرتك إلى الأعلى لإرخاء مؤخّرة عنقك.



١١. وضعية رأس البقرة



• اجلس على السرير واشبك ساقَك اليسرى فوق اليمنى بطريقة تمكّنك من وضع ركبةٍ فوق الأخرى، واعمل على تقريب كل قدمٍ من جانبَي مؤخّرتك.



• ارفع ذراعك اليمنى على طول رأسك ثمّ اثنِ مرفقك لكي تُنزل يدَك باتّجاه أعلى ظهرك. اثنِ ذراعك اليسرى خلف ظهرك وضمّ يدَيك وسط ظهرك عند الشهيق.
• ستشعر بتمدّد الإبط. ينبغي أن يرسم الظهرُ والرأسُ خطّاً واحداً. وإذا عجزت عن ضمّ يدَيك، استعن بحزام. والزَم هذه الوضعية لأنفاس عدّة.
غيّر انعكاس ساقَيك وذراعَيك والزَم الوضعية لأنفاس عدّة.

١٢. وضعية زهرة اللوتس النصفية



• اجلس متربّعاً ثمّ ضع القدم اليسرى على حفرة المرفق الأيمن. لفَّ قصبةَ الساق بذراعَيك وأرجحها وأنت تُبقي ظهرَك مستقيماً كأنّك تؤرجح ولداً في ذراعَيك.
• إذا لم تشعر بالألم، ارفع قدمك اليسرى إلى مستوى الأُربيّة ثمّ ضعها على ساقك اليمنى المثنيّة.
يجب أن يبقى باطنُ القدم مشدوداً نحوك من دون أن يتمدّد فيتّخذ شكل موزة.
كرّر التمرين من الجانب الآخر.

الوضعية البديلة
وضعية زهرة اللوتس



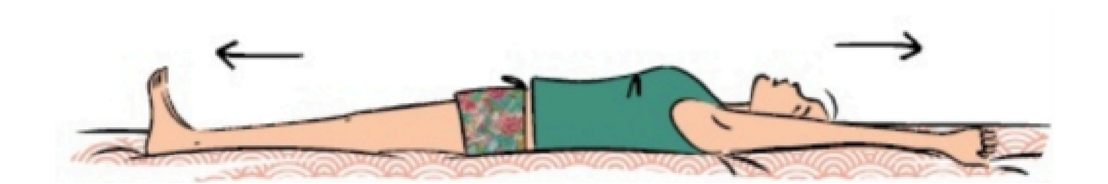
• إذا استمكنت من الوضعية، حاول اتّخاذ وضعية زهرة اللوتس الكاملة: ضع قدمَك اليمنى على الأُربيّة اليسرى. توقّف عندما تشعر بالألم في الركبتَين أو في مشط القدمَين.
* لا تقم بهذا التمرين في حال كانت ركبتاك ضعيفتَين.

في الصباح

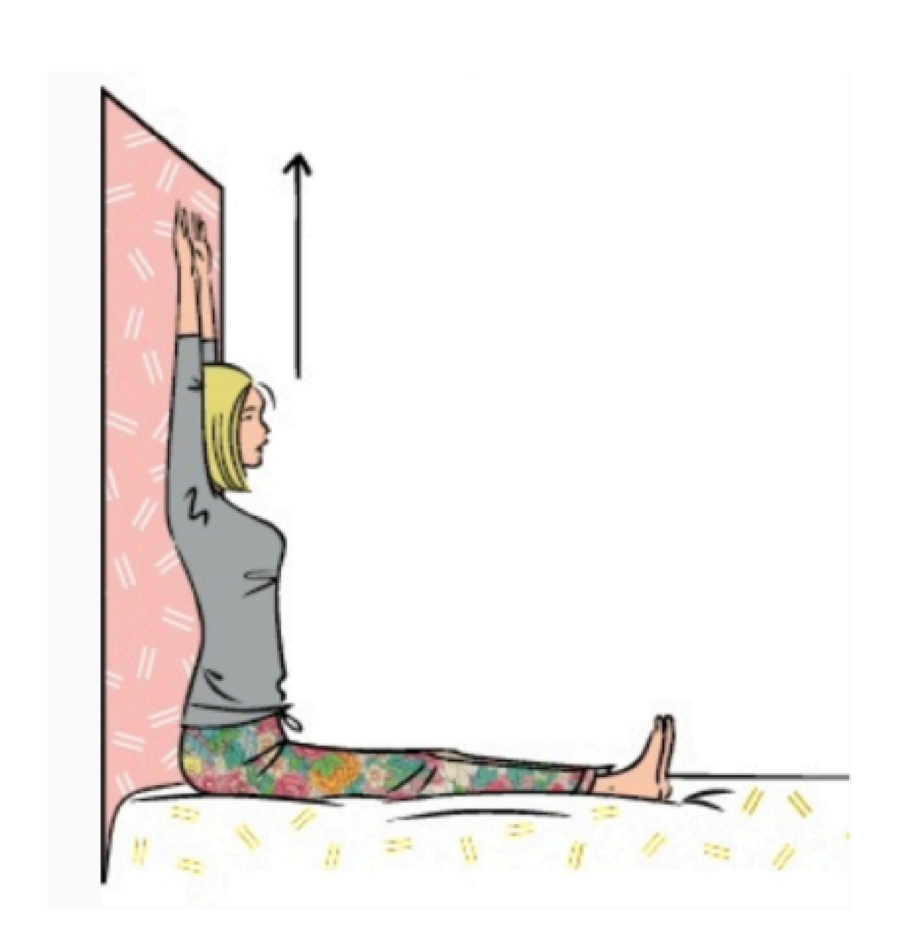
بما أنّ تمديدَ الجسم ضروريٌّ عند الاستيقاظ، إليك سلسلة من الوضعيات لتحصل بها على أقصى قدرٍ من الطاقة ولتستعدّ للانطلاق في نهارك:

. وضعيات لتمديد العضلات

.

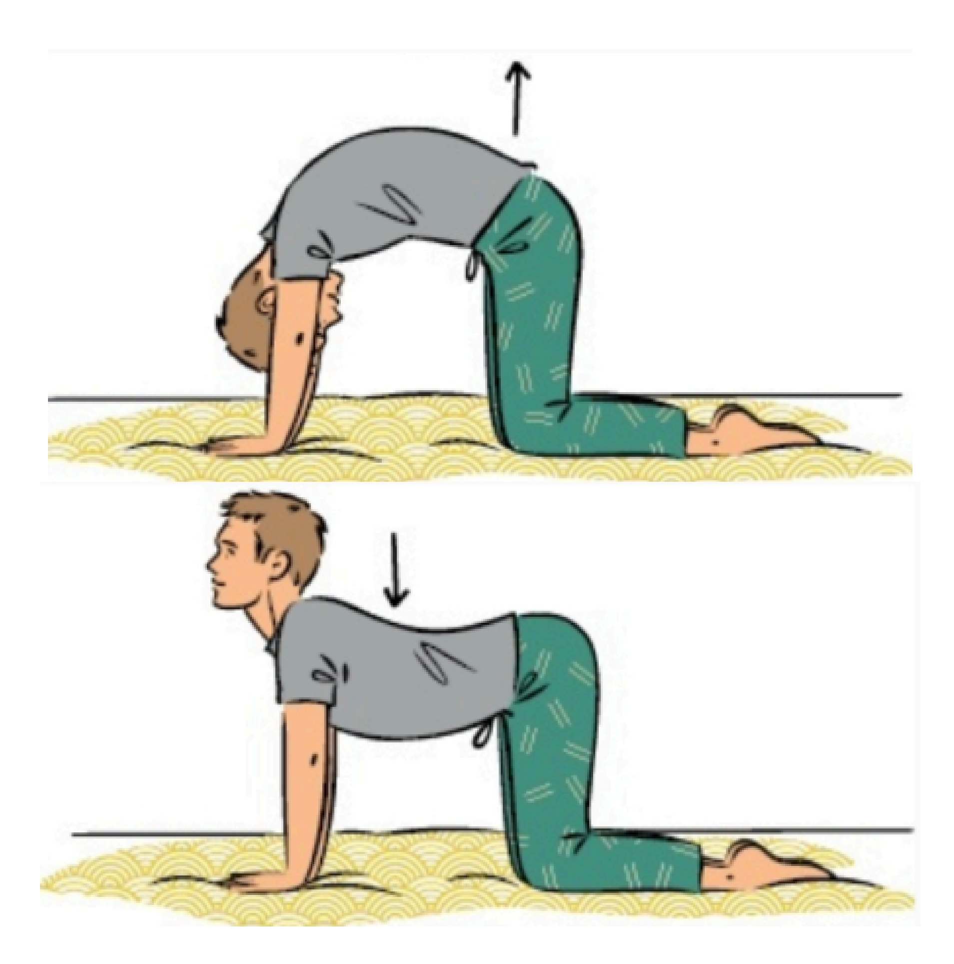


أو

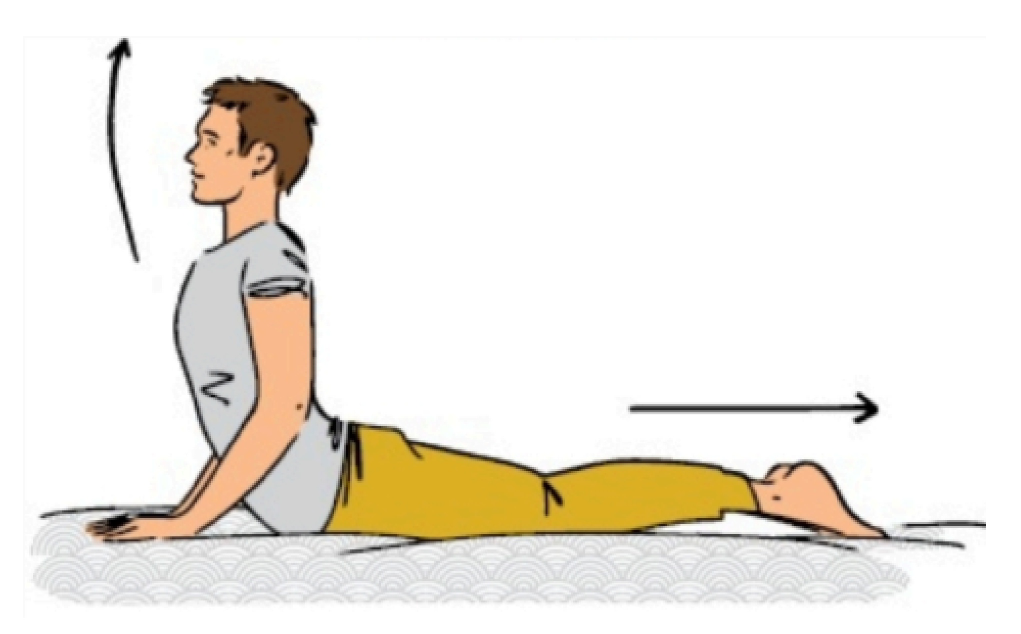


٢. التنفّس المتناوب + تنفّس "كبالاباتي" (kapalabhati) (أو نفَس النار) (مرّتين في الدقيقة الواحدة مع التوقّف لبضع ثوانٍ)

٣. وضعية الهرّ

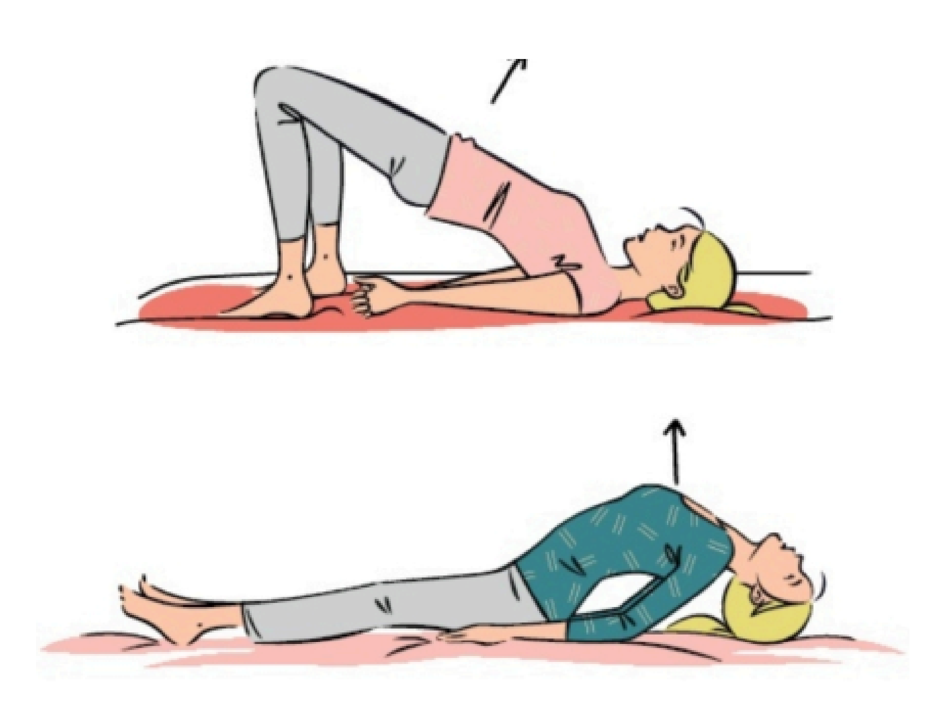


٤. وضعية الكوبرا أو أبو الهول



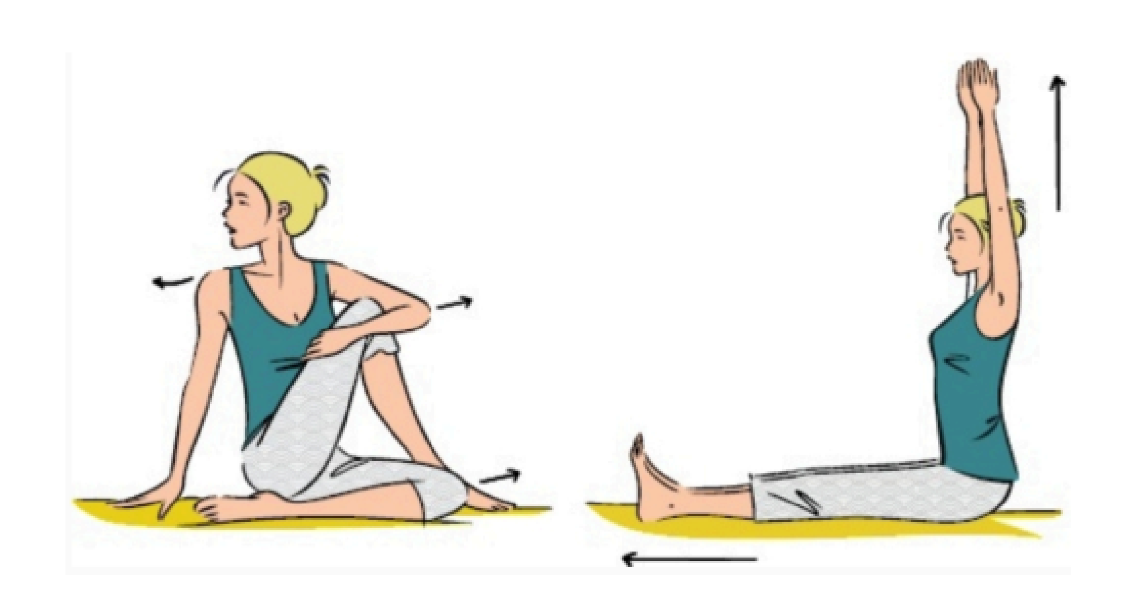
٥. وضعية القارب







٦. وضعية الجسر النصفي و/أو السمكة و/أو القوس



٧. الالتواء في وضعية الجلوس



٨. التأمّل (من ٥ إلى ١٠ دقائق)
أو التدليك الذاتي القوي

خصّص بضع ثوانٍ من الراحة بين الوضعيات.

في المساء

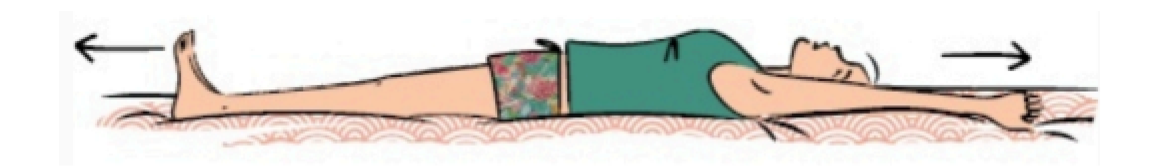
يُعتبر روتينٌ صغير مثالياً لاستعادة التوازن بعد يومٍ من الحركة، ولتهدئة الفكر والتخلّص من الضغوط المتكدّسة، وللاستعداد لإمضاء ليلة هانئة.

١. حركات التمديد في وضعيات الاستلقاء

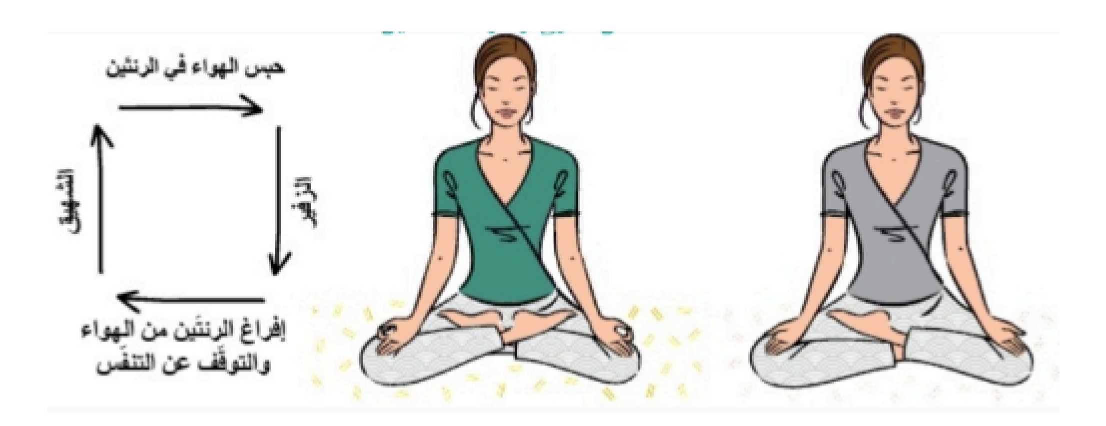
على الظهر و/أو الجلوس



أو



٢. التنفّس المربّع و/أو المستطيل

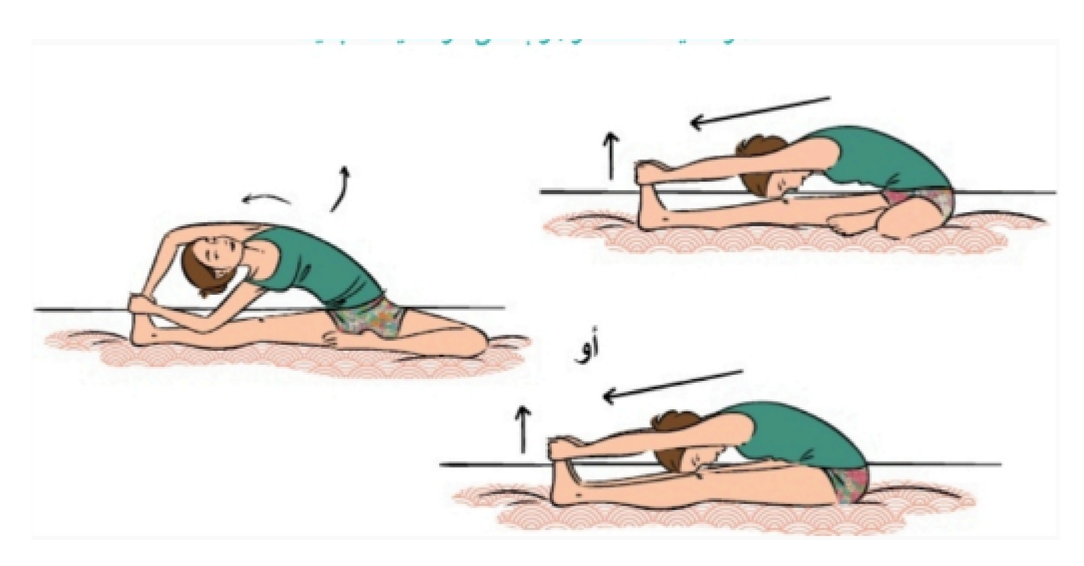


٣. وضعية الطفل، مع المباعدة بين الركبتَين

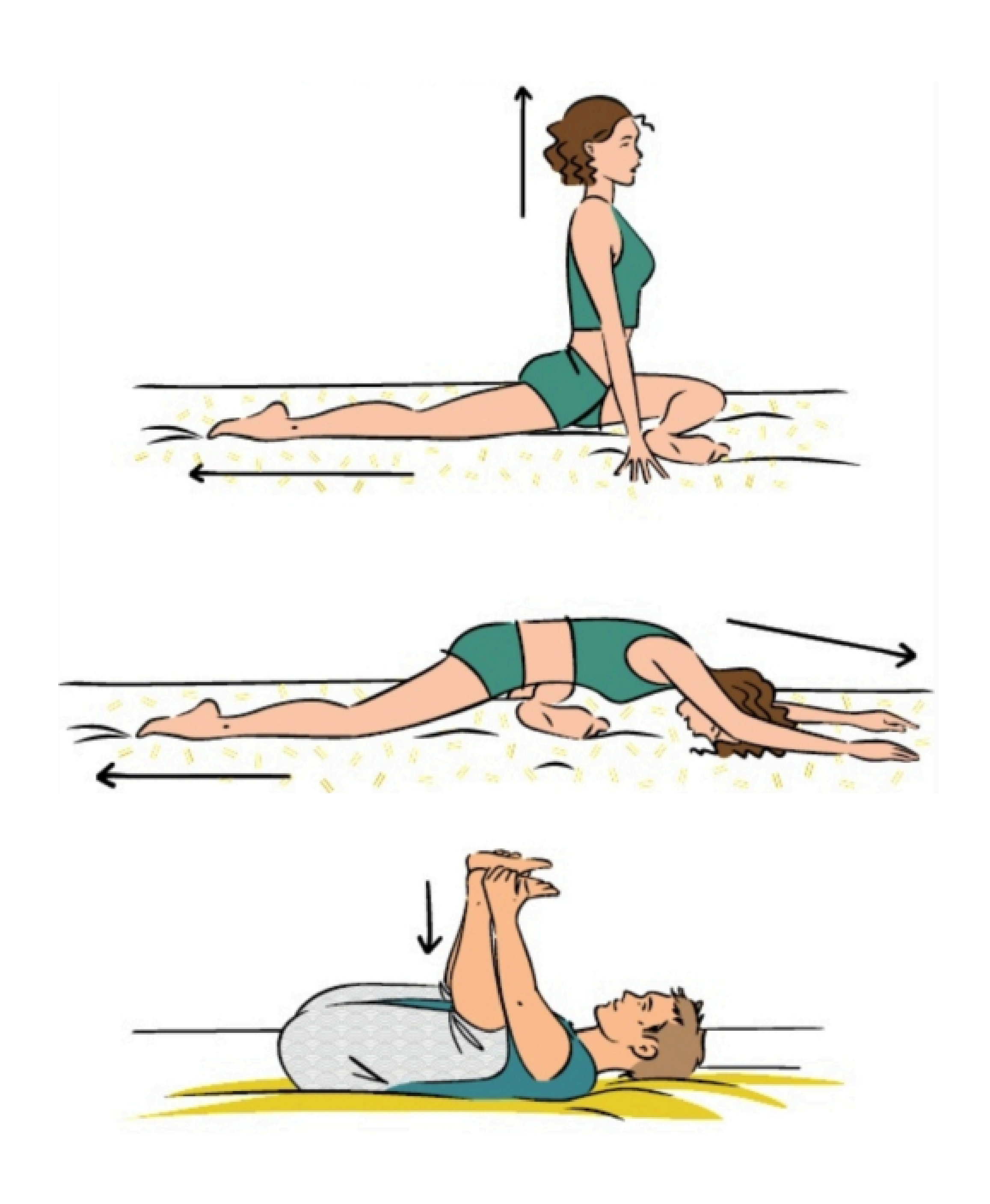
ومدِّ الذراعَين إلى الأمام، أو الوضعية بشكل ٨



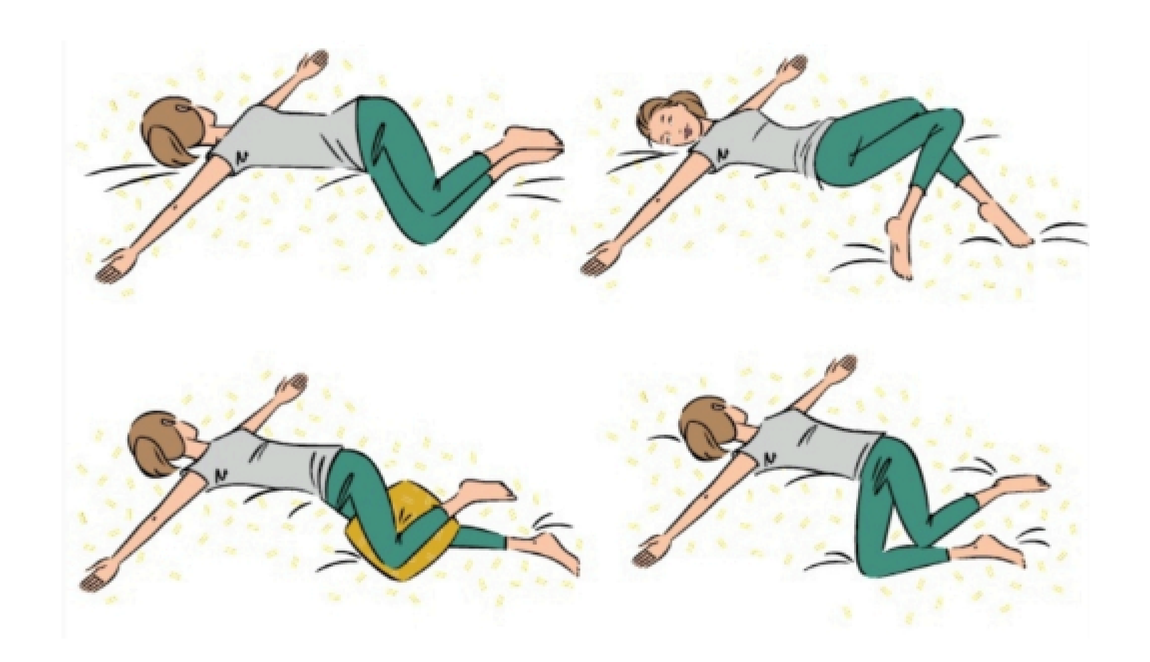
٤. وضعية الملقط و/أو إحدى الوضعيات البديلة



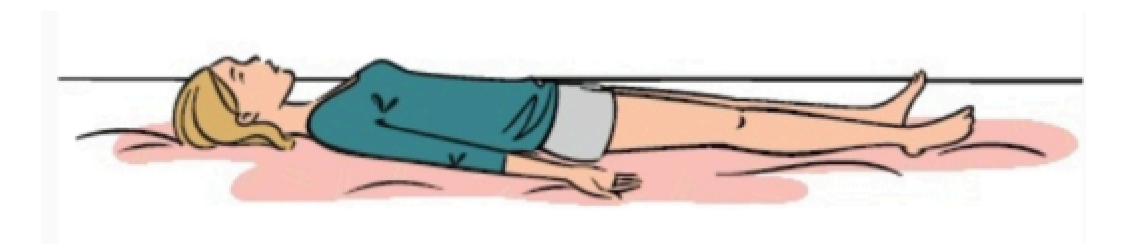
٥. وضعية الحمامة و/أو وضعية الطفل السعيد



٦. حركات الالتواء في وضعية الاستلقاء



٧. وضعية الجثّة "سافاسانا" (Savasana)



خصّص بضع ثوانٍ من الراحة بين الوضعيات.
ينبغي القيام بهذه التمارين وأنت جالسٌ في فراشك ومشبوكُ الساقَين. في وسعك أن تضع وسادةً تحت مؤخّرتك ليبقى ظهرُك مستقيماً وكتفاك مرخيّتَين من دون الشعور بأيّ ضغط. أغمض عينَيك، إذ يساعدك ذلك في التركيز على تنفّسك واعتياد التمرين، فتتفادى تشتّت تركيزك نتيجة الضوء والأصوات المحيطة.
بإمكانك القيام بتمارين التنفّس هذه وأنت مستلقٍ على ظهرك في وضعية "سافاسانا".

تنفُّس اليوغا



• اجلس متربّعاً – أو اتّخذ وضعية زهرة اللوتس النصفية أو الكاملة إذا شعرت بالارتياح – وخذ أنفاساً كاملة (شهيق + زفير).
• عند الشهيق، انفخ بطنك ثمّ املأ القفص الصدري بالهواء وصولاً إلى أسفل الترقوتَين. الزَم هذه الوضعية لبضع ثوانٍ محتفظاً بالهواء في رئتَيك. ثمّ عند الزفير، أفرغ بطنك والقفص الصدري وأخفض الترقوتَين. أبقِ الرئتَين فارغتَين لبضع ثوانٍ قبل عملية الشهيق اللاحقة. حاول أن تعادل بين وقتَي الشهيق والزفير.
• كن مدركاً لكلّ عملية تنفّس وخذ وقتك في إدخال الهواء وإخراجه من جسمك، إذ يمدّك هذا التدليك الداخلي بشعورٍ هائلٍ من الراحة.

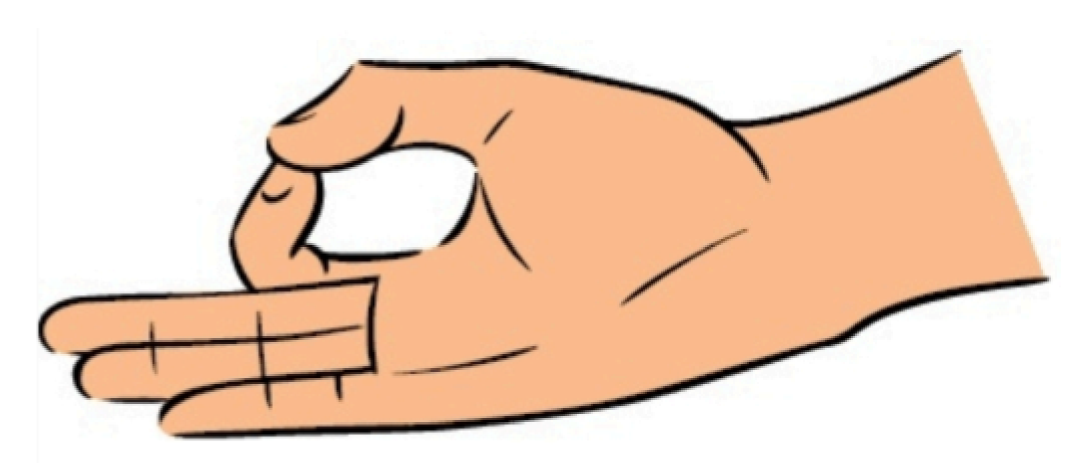
تنفّس الأوجايي

• أرخِ الوجه والفكَّين والشفاه. وشُدَّ مزمار الحنجرة [الفتحة الموجودة بين الأحبال الصوتية] لتخرج من حلقك صوتاً عالياً يشبه النعيق عند الشهيق والزفير.
• لفهم التمرين أفضل، انفخ الهواء إلى الخارج من خلال فمك كأنّك تسعى إلى تبليل زجاجٍ أو مرآةٍ أمامك ببخار الماء.
• ثمّ حاول أن تعاود التمرين مبقياً فمك مغلقاً ومُخرجاً الهواء من منخرَيك. ركّز على مرور الهواء إلى المنطقة الخلفية من الحلق وعلى الصوت الناعم الذي تصدره.
• تخيّل الهواء الذي يرتفع عند الشهيق من السُرّة إلى الحلق، وينزل عند الزفير من الحلق إلى السُرّة. حاول المعادلة بين وقتَي الشهيق والزفير.
تضبط عمليةُ التنفّس هذه ضغطَ الدم بتقويتها تدفّق الأكسجين في كامل الجسم.

التنفّس المربّع



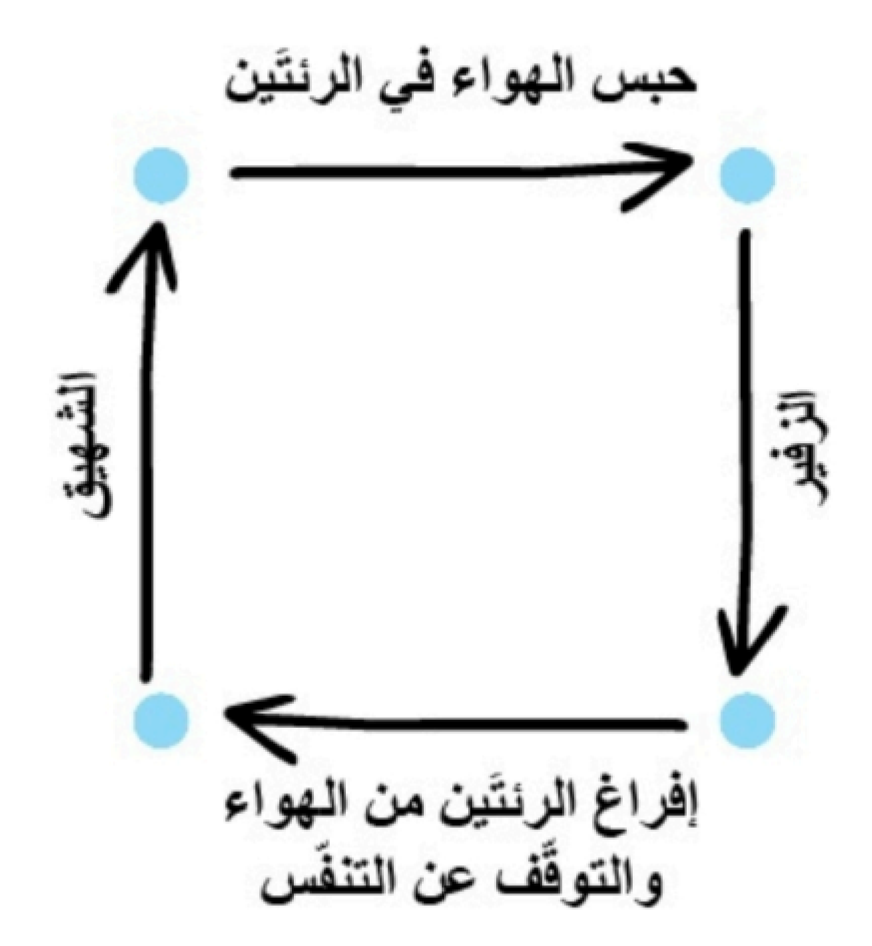
• سطّح جهةَ يدَيك الخلفية على ركبتَيك، أو اتّخذ بيدَيك حركة "شين مودرا" (عبر جمع الإبهام والسبابة معاً مع إدارة راحة اليد إلى الأعلى). تنشّق الهواء برويّة لأربع عَدّات وأبقِ الرئتَين مليئتَين على أربع عَدّات أخرى، ثمّ أخرج الهواء بهدوءٍ وانتظام على أربع عَدّات. أخيراً أبقِ الرئتَين فارغتَين من الهواء على أربع عَدّات.



• عند الشهيق، تصوَّر الهواء يصعد على طول العمود الفقري بدءاً من العصعص إلى جمجمة الرأس، وفي الوقت الذي تحبس فيه نفَسَك في الرئتَين، ركّز انتباهك على هذه النقطة. عند الزفير، تخيّل الهواء ينزل على طول العمود الفقري وصولاً إلى العصعص، وفي الوقت الذي تفرغ فيه رئتَيك بالكامل وتتوقّف عن التنفّس، ركّز انتباهك على هذه النقطة.

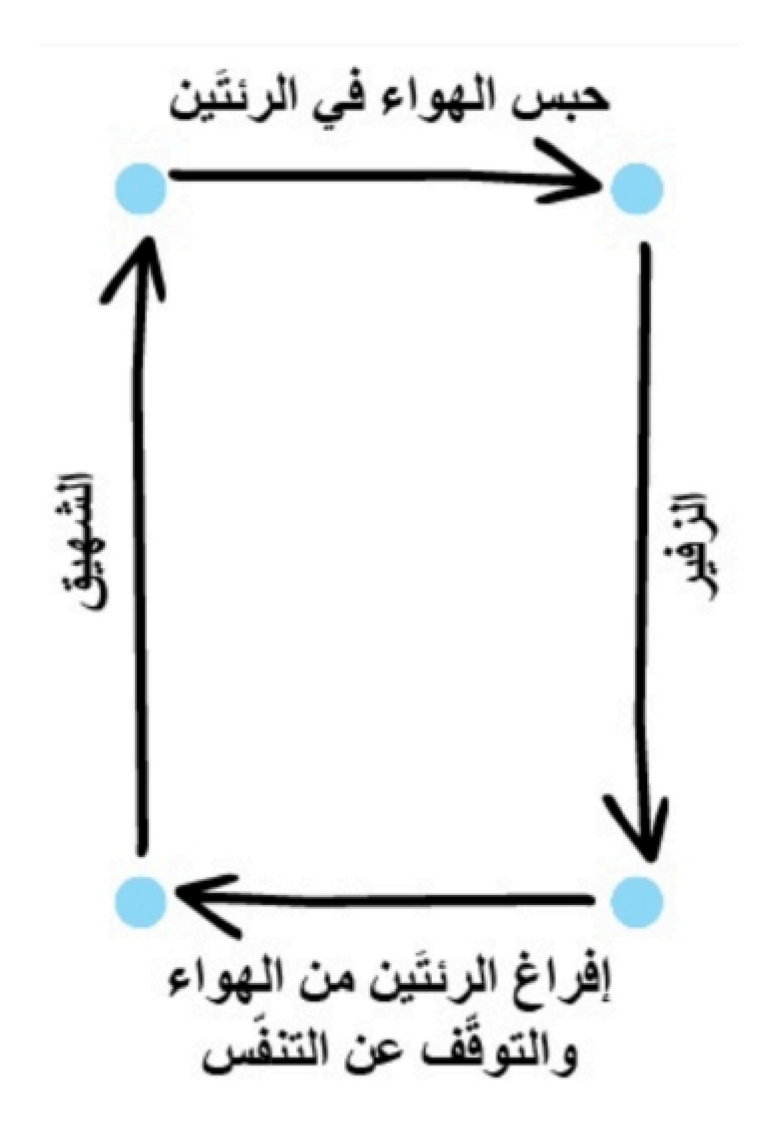
• من الممكن تعديل التنفّس واعتماد إيقاع من ثلاث عَدّات أو حتّى خمس أو ستّ تبعاً لِما تراه مريحاً لك.

بإمكانك أن تتصوَّر مربّعاً أيضاً:
• عند الشهيق، انطلق من الزاوية الدنيا اليسرى وتخيّل المسار وصولاً إلى الزاوية العليا اليسرى. احبس الهواء في الرئتَين وأنت تتصوَّر المسار بين الزاوية العليا اليسرى والزاوية العليا اليمنى. وعند الزفير، تخيّل المسار نزولاً باتّجاه الزاوية الدنيا اليمنى. أخيراً انطلق باتّجاه الزاوية الدنيا اليسرى أثناء إفراغ رئتَيك من الهواء وتوقّفك عن التنفّس.



تخيَّل اتّخاذك هذا المسار المربّع مرّات عدّة.

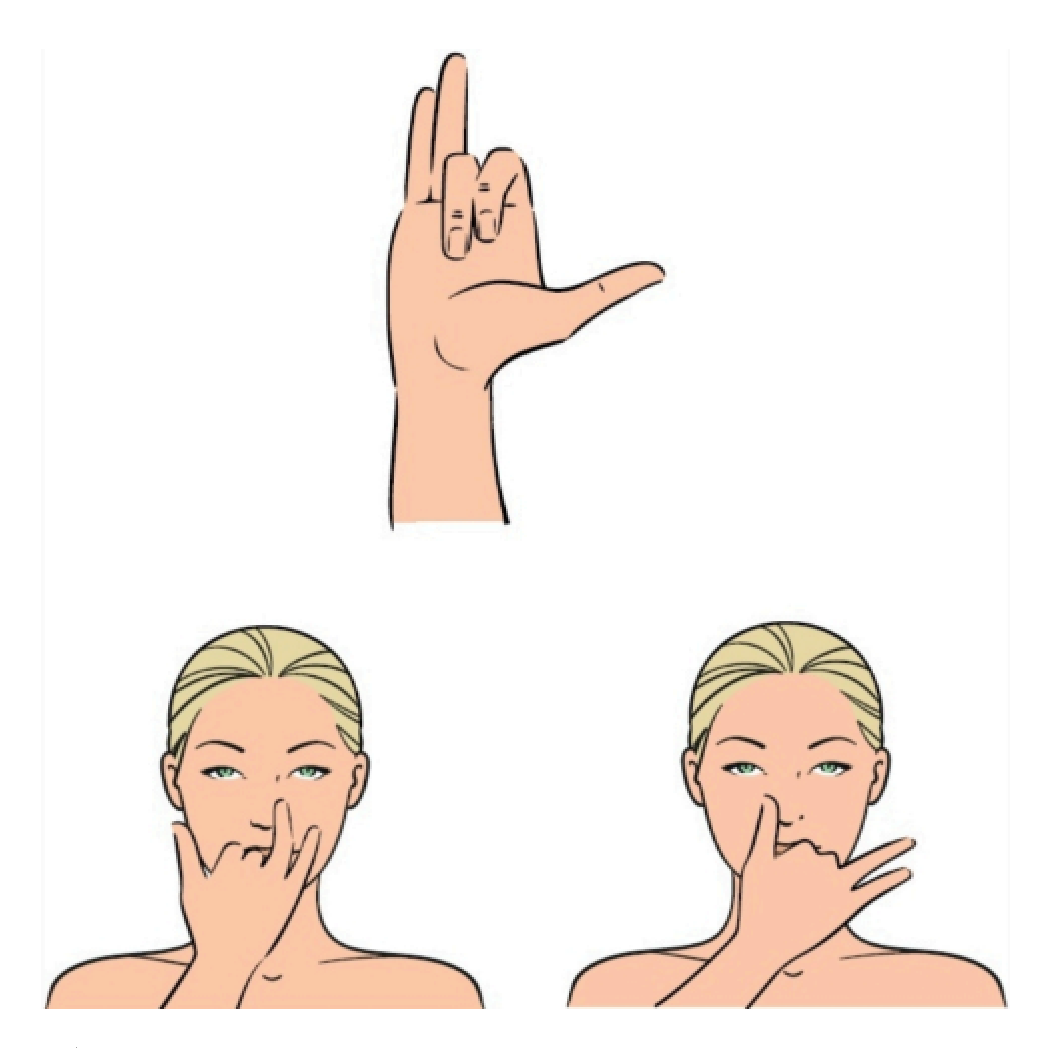
التنفّس المستطيل



- تنشّق الهواء على أربع عَدّات، وأبقِ الهواء محبوساً في الرئتَين على عَدّتَين.
- ثمّ أخرج الهواء على أربع عَدّات، وأبقِ الرئتَين فارغتَين على عَدّتَين.

تصوَّر اتّخاذك هذا المسار المستطيل مرّات عدّة.

التنفّس المتناوب



• اثنِ إصبعَي السبابة والوسطى من يدك اليمنى. وبواسطة البنصر والخنصر، أغلق المنخر الأيسر. ثمّ تنفّس من الجهة اليمنى على عَدّتَين، بعد ذلك، أقفل المنخر الأيمن بواسطة الإبهام وأنت تفتح المنخر الأيسر وتخرج الهواء على عَدّتَين. تنفّس من جديد من الجهة اليسرى على عَدّتَين، ثمّ سدّ المنخر الأيسر وأخرج الهواء من الجهة اليمنى على عَدّتَين.

• استمرّ على هذا النحو لعشرة أنفاس على الأقلّ.

بإمكانك إضافة مدة استراحة قبل الحركة التالية:

• أغلق المنخر الأيمن، وتنشّق الهواء من الجهة اليسرى على أربع عَدّات، ثمّ أقفل منخرَيك الاثنين. بعد حبس الهواء في الرئتَين لعَدّة أو عَدّتَين، أخرج الهواء بهدوء من المنخر الأيمن على أربع عَدّات. تنشّق الهواء – من المنخر الأيمن أيضاً – على أربع عَدّات، واحبس الهواء في الرئتَين على عَدّة أو عَدّتَين عبر سَدِّ المنخرَين، ثمّ أخرج الهواء على أربع عَدّات وتنشّقه على أربع عَدّات عبر المنخر الأيسر...

- من الممكن تعديل التنفُّس واعتماد إيقاع من ثلاث عَدّات في حال كانت هذه الوتيرة تريحك أكثر.

تقنية كبالاباتي

• تجري هذه التقنية من التنفّس على "دفعاتٍ" ومن البطن.
• عند الشهيق، اترك البطن يرتخي. وعند الزفير، شُدَّ عضلات البطن وأخرج الهواء دفعةً حادّة من الأنف محدثاً صوتاً قوياً. يجري الشهيق من دون مجهود قبل عملية الزفير التالية.
• استمع لجسمك واعثر على إيقاعك.

تقنية التمخُّض

• استلقِ على ظهرك وسطّح أسفلَ قدمَيك على الفراش، ثمّ باعد بين ساقَيك بعرض منطقة الحوض. خذ أنفاساً عدّة ثمّ أفرغ بطنك تماماً من الهواء.
• عندما يفرغ البطن من الهواء ويتّخذ شكلاً مجوّفاً على غرار الشقّاط، اجذب البطن باتّجاه منطقة العانة، ثمّ أعده إلى المنطقة تحت الأضلاع، وقم بحركتَي ذهابٍ وإياب أو ثلاث حركات، فيما تكون الرئتان فارغتَين، ثمّ أرخِ بطنك عند الشهيق.
• عاود هذا التمرين مرّات عدّة مع أخذِك الوقتَ للاسترخاء تماماً بين الأنفاس لأنّ هذا التمرين محفّزٌ للغاية.

الاسترخاء، والتخلّص من الضغوط، وإتاحة مساحة في الذات، واستقبال الهدوء للعثور على الانسجام والطمأنينة.

١. وضعيات الاسترخاء

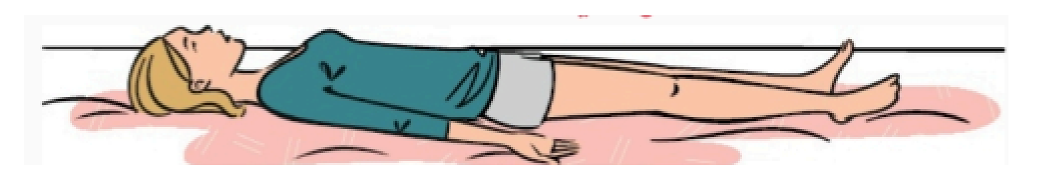
وضعية بوذا الصغير

• استلقِ على الجانب (الذي يريحك أكثر) كأنّك تتّخذ وضعية النوم، واثنِ الساق الأعلى بزاوية ٤٥ درجة. أمّا الساق الأدنى، فبإمكانك مدّها أو ثنيَها، كما يطيب لك.

• استفد من هذه الوضعية لتتأرجح من الأمام إلى الخلف لمدّة قصيرة. إذ تعمل حركات التأرجح على تهدئة الجسم والفكر وتخفيف الضغط عنهما.

• من الممكن أن تضع وسادةً بين الركبتَين، وهذا الأمر موصى به للنساء الحوامل على وجه الخصوص. وباستطاعتك أن تُبقي هذه الوسادة بين ركبتَيك طوال الليل أثناء نومك، في حال كانت هذه وضعيتك المفضّلة ووجدتَها مريحة لأسفل ظهرك.

وضعية "سافاسانا"



• استلقِ على ظهرك وباعد قليلاً بين ذراعَيك وساقَيك، وأغمض عينَيك. تشكّل هذه الوضعيةُ وضعيةَ الاسترخاء بامتياز.
• بوسعك وضع وسادةٍ تحت ركبتَيك لإرخاء أسفل الظهر، أو تحت الكتفَين لفتح الصدر أكثر.
• الرأس مرتاحٌ على الفراش، ومؤخّرة العنق ممدّدةٌ، والذقن قريبٌ قليلاً من العنق. بإمكانك أن تسطّح وسادةً تحت رأسك لإرخاء مؤخّرة العنق.
• لا يجدر أن تشعر بأيّ ضغط في هذه الوضعية.

٢. تمارين الاسترخاء

• في وضعية "سافاسانا"، اضغط بكتفَيك على الفراش لبضع ثوانٍ ثمّ أرخهما. واضغط بالفقرات القطنية وأرخها. وأقفل قبضةَ يدَيك ومدّد ذراعَيك باتّجاه أذنَيك. ابسط ذراعَيك ويدَيك بعيداً عن كتفَيك، وباعد بين أصابعك ثمّ استرخِ. اضغط بكعبي قدمَيك على الفراش ثمّ استرخِ. أدِرْ رأسك من اليسار إلى اليمين ببطء.

• حاول أن ترسم في ذهنك صورةَ جسمك بكامله، بدءاً من قدمَيك وصولاً إلى جمجمة رأسك، لكي تساعد على إرخاء كلّ جزءٍ من جسمك. تصوَّر كلَّ منطقة من جسمك وأنت تسمّيها في فكرك: "أُرخي قدمَيّ. قدماي مرخيتان. أُرخي أصابع قدمَيّ. أصابع قدمَيّ مرخية. أُرخي بطّةَ ساقَيّ. بطّةُ ساقَيّ مرخية. أُرخي فخذَيّ. حوضي. بطني. صدري. ذراعَيّ. راحةَ يدَيّ. أصابعي. مؤخّرة عنقي. عنقي. جمجمة رأسي. وجهي. فمي. لساني. عينَيّ. جبيني. كلّ جسمي مرخي".

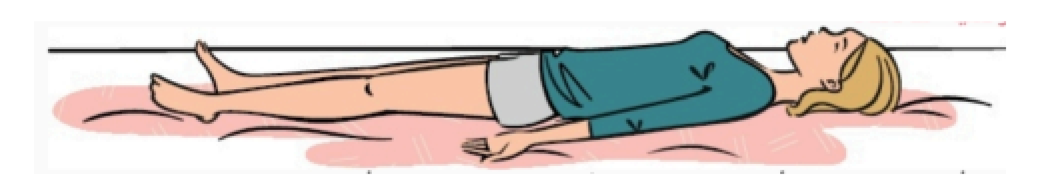
• بإمكانك أيضاً أن تقوم بهذا التمرين بشكل جانبيّ. فتصوَّر أوّلاً الجانب الأيمن من جسمك، من أعلى إلى أسفل، ثمّ الجانب الأيسر: "أُرخي قدمي اليمنى. كاحلي الأيمن. وركي الأيمن. ذراعي اليمنى. يدي اليمنى. أصابع يدي اليمنى. كتفي اليمنى". عاود التمرين من الجانب الأيسر قبل أن تصل في النهاية إلى الوجه وكلّ جزءٍ من وجهك.

• أخيراً من الممكن أيضاً التركيز على الأعضاء الأمامية من الجسم – القدمَين، وقصبة الساقَين، والركبتَين، والجهة الأمامية من الفخذَين، والوركَين، والبطن – قبل أن تمرّ بالأعضاء الخلفية، أي: الكعبين، وبطّة الساقَين، والجزء الخلفي من الركبتَين ثمّ الفخذَين، والمؤخّرة، والظهر، والكتفَين، ومؤخّرة الرأس. أَرخِ بثقلِ كلّ الجهة الخلفية من جسمك على الفراش ودعها ترتاح من دون قيد أو شرط.

• بإمكانك أيضاً تخيُّل قيامك بهذه الجلسة في مكانٍ تتصوّره في ذهنك، أي أن تتخيّل نفسك في مكان تحبّه على وجه الخصوص ويُشعرك بإحساس جميل... ثمّ تجد نفسك مستلقياً على الشاطئ تنفحك نسمةُ هواء فتُنعش جسمَك المعرَّض لأشعّة الشمس ويلفّك صوتُ الأمواج، أو قد تجد نفسك مستلقياً على العشب المنعش في ظلّ شجرة كبيرة.

يجب أن يتلذّذ كلُّ جزءٍ من جسمك بهذا الاسترخاء العميق الذي يسكنك عندما تغادر جسمَك كلُّ أشكال الضغوط ويهدأ فكرُك تماماً.

يوغا "نيدرا" تقنية استرخاء شديدة الحدّة هدفها تهدئة الفكر. تبدأ هذه التقنية بالاستلقاء على الظهر في وضعية "سافاسانا"



المبدأ قريب من تمرين التأمّل الموجَّه. فيكمن الأساسُ في تجنّب التحرّك أو النوم. وعندما تصل إلى الحالة القائمة بين النوم والوعي الفكري، تتيح تقنيةُ يوغا "نيدرا" الارتباطَ باللاوعي. وقد تترافق هذه التقنية مع قرارٍ أو "سانكالبا" (قرار إيجابي يتعلّق بالراحة والصحة وتطوّر الشخصية) تكرّره في ذهنك خلال الجلسة (من نوع: "أنا أثق بنفسي" أو "أنا في حالة سلام مع ذاتي"). ذلك أنّنا أصلاً ما نفكّر فيه، فكلّ ما نحن عليه هو ثمرةُ أفكارنا.
بإمكانك أن تجد الكثير من جلسات يوغا "نيدرا" على شبكة الإنترنت لممارستها مرّة في الأسبوع أو أكثر. وتختلف مدّة كلّ جلسة عن الأخرى، كما أنّه من الضروري أن تختار الصوت الذي تستهويه.

استغلّ فرصة كونك هادئاً في السرير لتقوم بتمرين تأمّل لـ١٠ أو ١٥ أو ٣٠ دقيقة في اليوم.
• اجلس متربّعاً على وسادة تحت مؤخّرتك واتّخذ بيدَيك حركة "شين ميدرا" على ركبتَيك، وأبقِ ظهرك مستقيماً وكتفَيك منخفضتَين، ثمّ أغمض عينَيك وركّز على نفَسك.
• تنفّس شهيقاً وزفيراً بشكل طبيعي. ومتى أصبحتَ على دراية بالأصوات المحيطة بك، اسعَ إلى العثور على الصمت داخلك. ودَعِ الأفكار تمرّ بك من دون أن تتربّص بها. لا تعمل على دحضها بل دعها تمرّ على غرار السحابِ في السماء.
• بإمكانك أن تنشد ترنيمة "مانترا" لكي توجّه أفكارك، مثل ترديد الصوت "أووم". فوفق نصوص اليوغا التأسيسية، يشكّل هذا الصوتُ التعويذةَ الصوتية الأصلية أو الأساسية التي تضمّ سائر الأصوات. إنّها التذبذُب الذي أفضى إلى ولادة العالم. ولتجد الهدوء وتتمكّن من التركيز، باستطاعتك أن تَعُدّ بصمتٍ حتّى مئة عند كلّ زفير، على النحو التالي: "أووم" واحد. "أووم" اثنان. "أووم" ثلاثة...
• ركّز نظرك الداخلي على النقطة القائمة بين حاجبَيك أو على "شاكرا" القلب وسط صدرك على مستوى الضفيرة الشمسية [شبكة معقّدة من الأعصاب تقع في البطن]. يشكّل "شاكرا" القلب صلة الوصل بين قنوات الطاقة.
على غرار الاستحمام أو تنظيف الأسنان اللذَين يشكّلان جزءاً من الصحة الجسدية اليومية، من الممكن اعتبار التأمّل من الصحة الفكرية. فالتأمّل يومياً يطهّر الروحَ ويحرّرها من العبء الفكري الذي تحمله.
وفي وقت التأمّل، تصوّر جريانَ المياه على جسمك وداخله وتخيّل أنّ هذه المياه تجرف معها أفكارك بعيداً عنك
بإمكانك التأمّل في وضعية "سافاسانا"، لكنّك تخاطر في أن تغفو سريعاً!

السعيُ إلى محاربة الأرق طريقٌ مسدود لا محالة، بل قد يزيد الوضعَ تعقيداً.
بدلاً من محاربته حاول أن تستفيد من وقت الهدوء هذا، وسط الليل أو عند الفجر، لكي تمارس بتعمّقٍ أكثر بعض تمارين الاسترخاء المذكورة في هذا الكتاب.

تدوم دورة النوم نحو ساعة ونصف ويلزم المرءُ الوقتَ عينه ليعاود النوم. حاول بشيءٍ من الخفّة والانتباه أن تتفادى الأفكار السلبية التي قد تراودك بسرعة خلال الليل. واسعَ إلى العثور على الطمأنينة والراحة، وتجاوَب مع التثاؤب والتنهّدات. عندئذٍ، سيدهمك النعاس تلقائياً ولن يشكّل وقتُ الأرق هذا سوى وقتٍ للعثور على السكينة وللعمل على استعادة تركيز إصلاحي.

بعض الوضعيات على الظهر

• في وضعية "سافاسانا"، شُدَّ عضلات جسمك ثمّ أرخها. اجذب أسفلَ قدمَيك نحوك ومدَّ ذراعَيك ومؤخّرة عنقك. مدّد جسمك إلى أقصى حدّ قبل أن تسمح لنفسك بالاسترخاء كلّياً. عاود التمرين مرّات عدّة.
• بإمكانك أيضاً أن ترخي كلَّ جزءٍ من جسمك، الواحد تلوَ الآخر، على هذا النحو: "أشدُّ قدمَيّ ثمّ أرخيهما. أشدُّ ساقَيّ ثمّ أرخيهما. أشدُّ عضلات مؤخّرتي. أنفخ بصدري إلى حدّ تقويسه. أستلقي على الفراش. أشدُّ عضلات ذراعَيّ وقبضة يدَيّ. أشدُّ عضلات وجهي ثمّ أرخيها".
• التنفّس المربّع.
• تنفُّس اليوغا.
• التصوُّر.
• التأمّل و/أو تقنية يوغا "نيدرا".
• أحصِ عدد أنفاسك حتّى مئة نفَس.

بعض الوضعيات على البطن

• وضعية بوذا الصغير.
• الالتواء عند مستوى البطن.
• وضعية التمساح.

* من أجل الاسترخاء تماماً، لا تتوانَ عن الاستعانة بالوسادات كما هو مذكور في الوضعيات البديلة.

تهدف يوغا العينَين إلى إرخاء المقلتَين وترويتهما من أجل تحسين القدرات البصرية. بإمكانك القيام بالتمارين الآتية في وضعية الجلوس أو عبر الاستلقاء على الظهر.

تمرين الدائرة

• ارسم دائرة كاملة بنظرك، انطلاقاً من الأعلى وتبعاً لاتّجاه عقارب الساعة. عاود التمرين خمس مرّات.

قم بالتمرين عينه في الاتّجاه المعاكس.

التمرين بشكل X

• انظر إلى الأعلى واليمين، ثمّ إلى الأسفل واليسار.
• انظر إلى الأعلى واليسار، ثمّ إلى الأسفل واليمين.

كرّر التمرين خمس مرّات.

تثبيت النظر

• مدَّ ذراعَك اليمنى أمامك وارفع إبهامك وانظر إليها.
• قرّب ذراعَك من أنفك وأنت تستمرّ بتثبيت نظرك إلى إبهامك. قرّب إبهامك طالما لا تزال الرؤية واضحة أمامك.
• ثمّ أبعِد برويّة ذراعَك وأنت تُبقي نظرَك مثبَّتاً على إبهامك.
عاود التمرين بالذراع اليسرى.
رَفّ العينَين
• اسعَ إلى رَفّ عينَيك مرّات عدّة عند الخلود إلى النوم وعند الاستيقاظ من أجل ترطيب العينَين وتنظيفهما.
تدفئة العينَين براحة اليد
يهدف هذا التمرين إلى إراحة العينَين.
• افرك يدَيك معاً بقوّة لبضع ثوانٍ من أجل تنشيط الحركة الدموية، ثمّ غطِّ عينَيك براحة يدَيك المقوّرة، وذلك في سبيل الشعور بحرارة اليدَين.
• بعد خمسة أنفاس، افتح عينَيك من وراء راحة يدَيك. ابقَ على هذا النحو لبضع ثوانٍ قبل أن تُنزل يدَيك.

إنّه لشعورٌ جميل ولأمرٌ سهل أن يدلّك المرء ذاته. فيشكّل الفراشُ السطحَ المثالي للتأرجح والتدحرج من جهة إلى أخرى والضغط على الجسم ومساعدته على الاسترخاء. لا تتوانَ عن اكتشاف جميع الاحتمالات التي يقدّمها الفراش لتتمكّن من العثور على الحركات التي تلائمك أكثر.
إليك بعض تمارين التدليك التي تختار ما يناسبك منها في مرحلة أولى:
التدليك ١
• استلقِ على ظهرك في وضعية "سافاسانا"، واضغط لبضع ثوانٍ بمؤخّرة رأسك على الفراش وأنت تُبقي ذقنَك موجّهاً نحو صدرك وعنقَك ممدوداً، ثمّ استرخِ. قم بهذا التمرين خمس مرّات على الأقل.
• أَدِر رأسك برويّة من اليمين إلى اليسار. ثمّ أَرخِ الضفيرة الشمسية عبر الضغط على عظمة الصدر بأصابعك، وباعد بين يدَيك تبعاً لأضلاعك وأنت تستمرّ بالضغط بتأنٍّ، كأنّك تسعى إلى جذب جلد صدرك إلى الخارج. واضرب برفقٍ على أعلى الصدر مستعيناً بيدٍ، ثمّ باليد الأخرى، أو براحة يدك، أو قبضةَ يدَيك المغلقة، ممتثلاً بحركة الغوريلّا، لكن بهدوء.
التدليك ٢
• دلّك رأسك بطرف أصابعك مركّزاً على مؤخّرة رأسك في المنطقة المتقاطعة مع العنق. ثمّ التقط حفنةً من شعرك وشدّها قليلاً لرفع فروة الرأس عن الجمجمة. عاود هذه الحركة لتشمل كلّ نواحي رأسك.
• دلّك مؤخّرةَ العنق والكتفَين مركّزاً على العضلتَين شبه المنحرفتَين.
• اجذب الجلد عند مؤخّرة العنق بيدٍ ثمّ باليد الأخرى.
• بيدَيك الاثنتَين، دلِّك صُدغَيك ثمّ جبينَك مركّزاً على المنطقة بين الحاجبَين، في كلّ جانب من الأنف عند مستوى الجيوب. اجذب الخدَّين خارج الوجه. وبواسطة السبابتَين، اعمل على تدليك

المنطقتَين تحت الأنف والفم (فيتّخذ الإصبع الأعلى وضعيةً أفقية كما الشارب، ويأتي الإصبع الأدنى موازياً لها).

• شُدَّ عضلات وجهك عبر تغيير تعابير وجهك، ثمّ افتح فمك وعينَيك إلى أقصى حدّ. مدَّ لسانك وأنت ترفع عينَيك إلى الأعلى. أحدث ضجة أثناء تنهّدك.

التدليك ٣

• دلِّك يدَيك انطلاقاً من راحة اليد مع تمديد كلّ إصبع.
• مدّد يدَك والجهة الداخلية من ذراعك عن طريق إدارة يدك وتمديد معصمك وأصابعك.

التدليك ٤

• اعمل على تدليك قدمَيك بدءاً بالكعبين وصولاً إلى الأصابع. حرّك الأصابع وباعد بينها إلى أقصى حدّ: حرّرها!
• في النهاية، هزّ اليدَين والذراعَين والساقَين – الواحدة تلو الأخرى – والقدمَين.

في جميع تمارين التدليك، ولتليين البشرة وتغذيتها، بإمكانك إن شئت أن تستخدم زيتاً نباتياً محايداً (مثل زيت اللوز الحلو، وزيت المكاديميا، وزيت الجوجوبا) أو زيتاً نباتياً مضافاً إليه بضع قطرات من زيتٍ عطري (مثل زيت الخزامى أو اللافندر، وزيت أرنيكا المستخرج من زهرة العُطاس، وغيره).

"التنترا"

تَعتبر فلسفةُ "التنترا" أنّ العالمَ قائمٌ على مبدأين يتمثّلان في الازدواجية بين الذكر والأنثى. و"التنترا" التقليدية طريقٌ تحويلي للكائن البشري يمرّ بالجسد والحواس الخمس، وهو وعي وإدراك يؤولان إلى دمج الرغبة والطاقة الجنسية بالروحانية.
بذلك، إنّ نظرتنا إلى "التنترا" كممارسة جنسية غير صائبة، لكنّنا نستطيع بكلّ تواضع وبساطة أن نستعين بممارستنا اليوغا من أجل تغذية حياتنا العاطفية والجنسية.
فتهدف التمارين المذكورة في هذا الكتاب إلى مساعدتنا على أخذ أنفسنا وغيرنا بالاعتبار والتيقّظ لكلَيهما، وفي النتيجة لمن يشاطرنا سريرنا. فعندما نشعر أنّنا أكثر استرخاءً جسدياً وعقلياً، من السهل التقرّب من الشخص الآخر وتلقّي كلّ ما لديه ليقدّمه إلينا. ممارسةُ الحبّ علاقةُ تشاطر بين شخصَين يكون كلّ واحدٍ منهما مدركاً بالكامل للأحاسيس ومتفاعلاً تماماً معها، لكنّها علاقةُ قبول بالاستسلام بكلّ ثقة أيضاً. ولأولئك الذين يتحلّون بالجرأة والقدرة على القيام بحركات تتطلّب قدرات بدنية عالية، كتاب "كاماسوترا" متوافرٌ ليمدّكم بالأفكار!
تبرز تمارين خاصة تابعة لممارسة اليوغا من دون أن تنبثق حصرياً عن "التنترا"، وهي تساعد على التيقّظ بشكلٍ خاص لبعض أجزاء الجسم التي تُسهم في التوصّل إلى نشاط جنسي سليم.
التمرين ١
• اثنِ ساقَيك وقرّبهما إليك وأنت تسطّح أسفلَ قدمَيك على الفراش وتباعد بينهما على اتّساعٍ يوازي عرض الحوض. حرّك الحوضَ من الأمام إلى الخلف كأنّك تضع طابةً تحت العصعص: قرِّب منطقة العانة إلى الأمام ثمّ أرجعها إلى الخلف. بإمكانك الاستعانة بكرة مضرب أو بكرة طريّة للشعور بالحركة أكثر. اعمل على أن يلحق رأسُك حركةَ الحوض.
• عند الزفير، قوِّر بطنك قليلاً وارفع قليلاً مؤخّرتك إلى الأعلى. وعند الشهيق، انفخ بطنك وأنت تقوّس ظهرك قليلاً.
• دَع نفَسك يحملك كموجةٍ في حركة مدّها وجزرها.
• قم بهذا التمرين يومياً واستعد هذه الأحاسيس في ممارستك الجنسية من أجل تطويل مدة اللذة.
التمرين ٢
• بينما تنفخ الهواء من فمك أو أنفك، شُدَّ بقوّة عضلات الشرج والعِجان من ثلاث مرّات متتالية إلى عشر. عاود هذه السلسلة مرّات عدّة، مع أخذ استراحة بين كلّ واحدة منها. كن مدركاً لهذه المنطقة من الجسم التي تشكّل قاعَ الحوض.
• نفّذ بدايةَ التمرين وأنت مستلقٍ على ظهرك، ثمّ اجلس متربّعاً وعاود القيام به.
• استمرّ بالتمرين وأنت تُبقي عضلاتك مشدودةً لمدّة تتراوح بين خمسة أنفاس وعشرة، قبل أن تسترخي وتعاود السلسلة التالية.
يساعد هذا التمرين على تقوية منطقة العِجان، ما يزيد الأحاسيس (لديك ولدى الشريك) خلال الممارسة الجنسية.

الشكر

أودّ أن أشكر أساتذتي مدرّبات اليوغا، ولاسيّما نتالي دو سوريا يوغا، وسريماتي، وسيسيل، وغامتا.
أشكر أيضاً آنّا دو تيماري.
شكراً لكلّ من لور باولي، وميرتيل شارايز، ووِيندي غوبان على مساعدتهنّ الثمينة.
نهايةً أشكر ألكساندر، وأريان، وأبولين.

Agnès Australe, Le yoga au lit: 30 postures ultra-simples pour s’y mettre, Albin Michel, 2019

الطبعة العربية

الطبعة الورقية الأولى، ٢٠٢٠
الطبعة الإلكترونية، ٢٠٢٠
ISBN-978-614-03-0209-9
دار الساقي
بناية النور، شارع العويني، فردان، ص.ب.: ٥٣٤٢/١١٣، بيروت، لبنان
الرمز البريدي: ٦١١٤ - ٢٠٣٣
هاتف: ٨٦٦٤٤٢ ١ ٩٦١، فاكس: ٨٦٦٤٤٣ ١ ٩٦١
e-mail: info@daralsaqi.com
يمكنكم شراء كتبنا عبر موقعنا الإلكتروني
www.daralsaqi.com

حول الكتاب

نبذة

لا حاجة إلى حصيرة يوغا ولا إلى لباس «على الموضة».

5 دقائق في اليوم تكفي لتمارس يوغا الصباح ويوغا المساء... في السرير!

يقدّم هذا الكتاب روتيناً جديداً يمكن اتّباعه صباحاً للتنشّط، أو مساءً لإعادة إنعاش الجسم وتحسين النوم عبر 30 تمريناً بسيطاً موضّحاً برسوم وبشرح دقيق يمكّنك من اتخاذ الوضعيّات الصحيحة بكل سهولة.

طريقة يسيرة تناسب جميع الأعمار وتمنح الراحة الجسدية والنفسية.

عن المؤلف

أنييس أوسترال من أكبر محبّي اليوغا وممارسيها. فهي تستمدّ القوة من هذه التمارين لتحقيق التوازن بين عملها وحياتها ربّةَ عائلة باريسية. كتاب «اليوغا في السرير» أوّلُ إصدار لها.